

# Rikastuneet rakastuneet

## Parisuhteen rikastuttamiskurssin kävijöiden parisuhdekäsitykset ja kurssikokemukset

Itä-Suomen yliopisto, teologian osasto

Läntinen teologia

Pro gradu -tutkielma, lukuvuosi 2014–2015

Käytännöllinen teologia

Heidi Brand

Tiedekunta – Faculty Filosofinen tiedekunta		Osasto – School Teologian osasto, Läntinen teologia		
Tekijät – Author Brand, Heidi Katarina				
Työn nimi – Title <b>Rikastuneet rakastuneet. Parisuhteen rikastuttamiskurssin kävijöiden parisuhdekäsitykset ja kurssikokemukset</b>				
Pääaine – Main subject	Työn laji – Level		Päivämäärä – Date	Sivumäärä – Number of pages
Käytännöllinen teologia	Pro gradu -tutkielma	x	7.5.2015	85+18
	Sivuainetutkielma			
	Kandidaatin tutkielma			
	Aineopintojen tutkielma			
<b>Tiivistelmä – Abstract</b> <p>Tässä tutkielmassa selvitetään, millaisia käsityksiä parisuhteen rikastuttamiskurssin kävijöillä on parisuhteestaan sekä millaisia kokemuksia heillä on kurssista. Näin saadaan esimerkki siitä, millaisia pariskuntia rikastuttamiskursseille hakeutuu. Aineisto on kerätty kyselylomakkeilla Rikasta minua! -parisuhdekurssin osallistujilta ennen kurssia ja kurssin jälkeen. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä ja kvalitatiivisten kysymysten määrälliset tiedot täydensivät analyysia.</p> <p>Parisuhteen rikastuttamiskurssille tullaan tutkimuksen mukaan, kun pariskunta haluaa parantaa ja vahvistaa suhdettaan ja kun suhteelle halutaan antaa aikaa. Kurssilta haetaan eväitä arkeen ja uusia toimintatapoja esimerkiksi suhteen vuorovaikutukseen. Kurssille tulevat pariskunnat ovat verrattain onnellisia parisuhteissaan ja he haluavat panostaa suhteensa hyvinvointiin. Tämä on samalla linjalla parisuhteen kasvuajatuksen kanssa, johon rikastuttamiskurssit perustuvat. Niiden tarkoitus on tehdä hyvistä suhteista vielä parempia.</p> <p>Osallistuvien parien suhteiden vahvuuksia ja voimavaroja ovat sitoutuneisuus ja halu olla yhdessä, kommunikaatio sekä samanlaiset arvot ja huumori. Pariskunnat haluavat olla yhdessä kumppaninsa kanssa, mikä on syy myös kurssille osallistumiseen. Useilla pareilla kommunikaatio toimi jo ennen kurssia hyvin, ja se koettiin suhteen vahvuutena. Samanlaisuus kumppanin kanssa sekä arvojen että esimerkiksi huumorin kannalta on pariskuntaa yhdistävä tekijä, joka lisää parisuhdetyytyväisyyttä. Kurssilaisten parisuhdekäsitykset osoittavat suhteiden haasteina olevan ajan käytön, läheisyyden ja seksuaalisuuden puutteen sekä toisen huomioonottamisen parisuhteen arjessa. Parisuhteelle on vaikea löytää aikaa kiireisen arjen keskellä. Varsinkin jos on pieniä lapsia tai esimerkiksi kolmivuorotyö, voi parisuhteelle liikenevä aika olla todella vähissä. Toisen huomioonottaminen ja siihen liittyvä läheisyys voivat myös vähentyä ja loppua arjessa. Kurssilta toivotaan keinoja, jotka lisääisivät ja parantaisivat kumppanin huomioimista ja lisääisivät läheisyyttä suhteeseen.</p> <p>Kurssilaisten käsitykset omista suhteistaan muuttuivat kurssin aikana positiivisemmiksi. Kurssi auttoi aineiston mukaan löytämään juuri omalle parisuhteelle sopivia keinoja lisätä huomioimista ja läheisyyttä arjessa. Käytännön eväitä suhteen hoitamiseen ja erityisesti kommunikaatiotilanteisiin kurssi tarjosi paljon. Se myös rohkaisti keskustelemaan kumppanin kanssa omista tarpeista ja odotuksista parisuhteessa. Kurssin vaikutukset olivat suurimmat aineiston mukaan juuri kommunikaation ja vuorovaikutuksen alueella. Kurssi lähensi pareja ja vertaistuki auttoi suhteuttamaan oman parisuhteen ongelmia sekä näkemään, että ei ole yksin ongelmiansa kanssa. Vertaistuki oli aineiston mukaan myös yksi pääasioista, joiden takia kurssilaiset suosittelisivat kurssia myös muille.</p> <p>Aineistosta nousi kaksi ryhmää, joihin kurssille osallistuneet parit voidaan aineiston pohjalta jakaa. Nämä ryhmät ovat yhdessä onnelliset ja onnea etsivät pariskunnat. Suurin osa pareista kuului ennen kurssia onnea etsiviin, mutta ryhmien väliset erot tasoittuivat kurssin aikana huomattavasti. Kuuluipa pariskunta kumpaan ryhmään tahansa, kurssi vaikutti parisuhdekäsityksiin positiivisesti.</p>				
<b>Avainsanat – Keywords</b>  <b>Parisuhde, tavoitteellinen avioliiton rikastuttamismenetelmä, kasvuajattelu, parisuhdekurssi, parisuhdekäsitys</b>				

# ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO – UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Tiedekunta – Faculty Philosophical Faculty		Osasto – School School of Theology, Western Theology		
Tekijät – Author Brand, Heidi Katarina				
Työn nimi – Title  Rikastuneet rakastuneet. The relationship conceptions of the attendants of the relationship course and their experiences of the course.				
Pääaine – Main subject	Työn laji – Level		Päivämäärä – Date	Sivumäärä – Number of pages
Practical Theology	Pro gradu -tutkielma	x	7.5.2015	85+18
	Sivuainetutkielma			
	Kandidaatin tutkielma			
	Aineopintojen tutkielma			
<b>Tiivistelmä – Abstract</b>  <p>This research studies what kind of conceptions the attendants of the relationship course have of their relationships. It also studies what kind of experiences they have from the course. By answering to these questions it is possible to create an example of the couples that attend the relationship enrichment courses. The material of the thesis is collected by a questionnaire from the participants in the beginning and in the end of the course. The material is analyzed using the content analysis method. The information from the quantitative questions improve the analysis.</p> <p>According to this thesis, the couples attend the relationship enrichment courses when they wish to enhance and strengthen their relationship and they want to give time to the relationship. New ways to act in the daily life and ways to freshen up the interaction are being sought from the course by the participants. The couples attending the courses are relatively happy in their relationships and they want to devote to the wellbeing of the relationship. This equals to the basis of the relation enrichment, to which are the relationship enrichment courses based on. Their purpose is to make good relationship even better.</p> <p>Strengths and resources of the participating couples are commitment, desire to be together, communication, equal values and humor. The partners want to be together with each other and that is also a reason to attend the course. Many of the couples have already a good interaction before the course and that is considered as a strength. Similarity with the partner in values and in sense of humor is a connective factor, which increases the satisfaction of the relationship. The conceptions of the attendants show that challenges of the relationships are time management, lack of closeness and sexuality and consideration of the partner in daily life. It is hard to find time for the relationship in the hurry of daily life. Especially when the couple has small children or a three-shift work can it be truly difficult. Consideration of the partner and the closeness can decrease in everyday life. The couples are looking from the course for ways to increase the consideration and make partners closer to each other.</p> <p>The conceptions of their relationships turned more positive during the course. According to the material the course helped to find unique ways to increase the consideration in the relationships. The course offer especially many tools for everyday life and interaction. It gave courage to communicate about own needs and anticipations in the relationship. The effects of the course were the most remarkable in communication and interaction. The course brought the couples closer together and the example of the peer made it possible for the couples to proportion their own difficulties. The peer was also one the main things because of which the attendants would suggest the course for other couples.</p> <p>There are two groups that the participated couples can be divided into. The groups are those whom are happily together and those whom seek for happiness. Most of the couples were in the second group before the course, but the differences between the groups were tied during the course. Satisfaction of the relationship grew by the course among the couples of the both groups.</p>				
<b>Avainsanat – Keywords</b> Relationship, growth counseling, the intentional marriage method, relationship course, conception of relationship				

## Sisällys

1	Johdanto.....	3
2	Tutkimuksen tausta .....	8
2.1	Parisuhteen rikastuttaminen .....	8
2.2	Rikasta minua! -parisuhdekurssi .....	11
2.3	Hengellisyys parisuhteen rikastuttamiskontekstissa .....	14
2.4	Aikaisempi tutkimus.....	17
3	Tutkimuksen toteuttaminen.....	20
3.1	Tutkimustehtävä ja -kysymykset .....	20
3.2	Tutkimuksen aineistonkeruu .....	20
3.3	Aineiston kuvaus .....	21
3.4	Analyysimenetelmät .....	22
3.5	Aineiston arviointi .....	23
4	Kurssilaisten ajatukset ja odotukset kurssista .....	25
4.1	Syyt tulla parisuhteen rikastuttamiskurssille .....	25
4.2	Kurssilaisten ajatukset ja tunteet parisuhteestaan ennen kurssia .....	28
4.3	Kurssilaisten odotukset kurssista .....	29
5	Kurssilaisten parisuhteiden ominaispiirteet .....	33
5.1	Käsitykset parisuhteen vahvuuksista ja voimavaroista .....	33
5.1.1	Sitoutuneisuus, halu olla yhdessä ja kunnioitus .....	33
5.1.2	Samanlaiset arvot ja huumori .....	36
5.1.3	Yhteiset harrastukset ja yhdessä tekeminen.....	37
5.1.4	Läheisyys ja hellyys .....	38
5.2	Käsitykset parisuhteen haasteista ja ongelmista .....	39
5.2.1	Yhteinen aika ja sen käyttäminen.....	39
5.2.2	Läheisyys ja seksuaalisuus.....	40
5.2.3	Toisen huomioonottaminen .....	41
6	Kurssin vaikutukset parisuhdekäsityksiin.....	43
6.1	Huomioimisen lisääntyminen ja lähentyminen .....	43
6.2	Positiiviset vaikutukset .....	44
6.3	Käytännön eväät suhteen hoitamiseen.....	46
6.4	Yhteisen ajan lisääminen .....	46
6.5	Yksilöllisyyden käsittäminen .....	47
7	Vuorovaikutus parisuhteessa .....	50
7.1	Vuorovaikutus parisuhteissa ennen kurssia.....	50
7.1.1	Vuorovaikutus ja kommunikaatio parisuhteiden arjessa .....	50
7.1.2	Ristiriitatilanteet.....	55
7.2	Kurssin vaikutukset parisuhteen vuorovaikutukseen.....	59

7.2.1	Kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen paraneminen.....	59
7.2.2	Seksuaalisuudesta puhuminen .....	64
8	Kokemukset kurssista .....	66
8.1	Miksi kurssilaiset suosittelisivat kurssia muille .....	66
8.2	Kurssilaisten antama palaute kurssista .....	70
9	Tyypilliset parisuhdekurssille osallistuvat pariskunnat .....	73
9.1	Johdatus parisuhdekuvauksiin.....	73
9.2	Yhdessä onnelliset pariskunnat .....	73
9.3	Onnea etsivät pariskunnat .....	75
10	Johtopäätökset .....	77
10.1	Tutkimustulokset .....	77
10.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	79
11	Lähde- ja kirjallisuusluettelo .....	81
11.1	Lähteet .....	81
11.1.1	Painamattomat lähteet .....	81
11.1.2	Painetut lähteet .....	81
11.1.3	Internet-lähteet .....	81
11.2	Kirjallisuus .....	82
11.2.1	Internet-linkit.....	82
11.2.2	Painettu kirjallisuus .....	82
	Liitteet.....	86
	Liite 1. Ohjeistuskirje kurssin vertaisohjaajille.....	86
	Liite 2. Ohjeistuskirje kurssilaisille.....	87
	Liite 3. Kyselylomake kurssin vertaisohjaajille .....	88
	Liite 4. Kyselylomake kurssin alussa .....	91
	Liite 5. Kyselylomake kurssin lopussa .....	96
	Liite 6. Rikastuttamissopimus .....	101
	Liite 7. Kurssin palautelomake.....	102

# 1 Johdanto

Parisuhde tai sen puuttuminen on lähes jokaisen ihmisen elämää jossain vaiheessa koskettava asia. Parisuhde herättää tunteita. Sitä myös käsitellään päivittäin mediassa, jossa toki keskitytään lähinnä eri julkisuuden henkilöiden parisuhteisiin ja niiden ongelmiin. Parisuhteesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä, kuten avio- ja avoliitoista sekä seksuaalisuudesta on määrätty lakeja. Suomen laki määrää, että avioliitossa puolisoiden on osoitettava keskinäistä luottamusta ja toimittava yhdessä perheen hyväksi.<sup>1</sup> Kysymys on siis laajasta koko yhteiskuntaa koskevasta asiasta.

Tässä tutkimuksessa selvitetään parisuhteen rikastuttamiskurssille osallistuneiden parien käsityksiä parisuhteestaan sekä kokemuksia kurssista. Tutkimuksella pyritään kuvaamaan niitä pariskuntia, jotka hakeutuvat parisuhdekurssille. Pariskuntien ominaispiirteiden ja toisaalta heidän kurssikokemuksiensa tulisi vaikuttaa siihen, miten kurssia järjestetään ja millaisille ihmisille ne suunnataan. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, millaisia ajatuksia ja odotuksia kurssin kävijöillä on kurssin suhteen.

Parisuhdekurssien tarkoituksena on parantaa suhteen jäsenten vuorovaikutustaitoja, vahvistaa parisuhdetta ja ennaltaehkäistä ristiriitoja.<sup>2</sup> Suomessa parisuhdekurssia järjestävät muun muassa seurakunnat ja Kataja-Parisuhdekeskus ry<sup>3</sup>. Myös tämän tutkimuksen kohteena oleva kurssi on Katajan järjestämä yhteistyössä erään eteläsuomalaisen seurakunnan kanssa.

Tutkimus on toteutettu kyselylomakkeilla. Lomake sisälsi sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia kysymyksiä. Kurssin kävijöiden käsityksiä omista parisuhteistaan ja heidän kokemuksiaan kurssista selvitetään sisällönanalyysillä kvalitatiivista kysymyksistä. Kvantitatiivisten kysymyksien materiaalia peilataan ja sillä täydennetään kvalitatiivisista kysymyksistä saatavaa tietoa.

Kataja-Parisuhdekeskus ry on perustettu vuonna 1994. Se kertoo Internet-sivuillaan toimivansa perheen ja sen yhteistyön edistämiseksi kehittämällä esimerkiksi ihmisten vuorovaikutusta, itsetuntemusta ja ongelmanratkaisutaitoja. Katajan toiminta keskittyy tukemaan parisuhdetta, joka on sivujen mukaan perheen ydinsuhde. Toiminnassa

---

<sup>1</sup> Avioliittolaki. 1929, 2§.

<sup>2</sup> Rikasta minua -kirjanen.

<sup>3</sup> Jatkossa käytän termiä Kataja, kun kyseessä on Kataja-Parisuhdekeskus ry.

tuetaan sitoutunutta, tasavertaista ja vastavuoroista kumppanuutta. Kataja pyrkii pääsemään tavoitteeseensa eli tukemaan parisuhdetta järjestämällä muun muassa omaa parisuhdekurssi- ja luentotoimintaa, tarjoamalla koulutusta ja työnohjausta, kokoamalla tietoa Suomessa tehtävästä parisuhdetyöstä sekä toimimalla uusien ideoiden synnyttäjänä ja järjestämällä ohjaajien koulutusta.<sup>4</sup>

Katajalla on yhteisöjäseniä, jotka ovat mukana toiminnassa ja tukevat Katajan toimintaa. Yhteisöjäsenyys määritellään sivuilla niin, että jäsenyhteisö ”haluaa jäsenyydellään ilmaista, että parisuhteen tukeminen on heille tärkeää ja he haluavat tukea tämän toiminnan eteenpäin viemistä.”<sup>5</sup> Katajan yhteisöjäseniä ovat monet suomalaiset seurakunnat ja seurakuntayhtymät sekä muut kristilliset yhdistykset ja järjestöt. Yhteisöjäseniä ovat muun muassa Tampereen perheasiain neuvottelukeskus, Joensuun evankelisluterilaiset seurakunnat, Forssan seurakuntayhtymä, Kansan Raamattuseura sekä Suomen evankelisluterilainen Kansanlähetys. Kaiken kaikkiaan näitä yhteisöjäseniä Katajalla on heidän Internet-sivujensa mukaan 52.

Kristillisen ajattelun mukaan ihmistä tulee kunnioittaa ja lähimmäistä rakastaa. Ihminen on luotu olemaan yhteydessä muiden ihmisten kanssa. McGrathin mukaan luomiskertomuksen perusteella voidaan todeta, että kaiken muun Jumala näki hyväksi, paitsi Aatamin yksinolon ja näin ollen hän loi Aatamille kumppanin.<sup>6</sup> Ihminen on luotu sosiaaliseen kanssakäymiseen, minkä johdosta parisuhde on ihmisyyden ytimessä olemista.

Luominen on kasvun teologiaa: se sisältää seksuaalisuuden, kumppanuuden, ristiriidan, järjestelmien, avioliiton ja perheen näkökulmat sekä niistä huolehtimisen ihmiselämän hyvänä pitämiseksi.<sup>7</sup> Kirkko tukee perheitä ja ihmisiä, koska kristillisen ajattelun mukaisesti kaikki ihmiset ovat sisaria ja veljiä. Ihmiset on luotu yhdestä ihmisestä ja ihmisyyys yhdistää ihmiskunnan. Ihminen saa alkuperäisen ihmisarvonsa ja oikeutensa siitä, että Jumala on luonut ihmisen kuvakseen.<sup>8</sup> Tämän takia kirkko haluaa

---

<sup>4</sup> Katajan Internet-sivut. Tietoa yhdistyksestä.

<sup>5</sup> Katajan Internet-sivut. Yhteisöjäsenet.

<sup>6</sup> McGrath 2011, 310.

<sup>7</sup> Kuronen 1982, 179.

<sup>8</sup> McGrath 2011, 491–493.

tukea ihmistä perhe-elämässä ja ihmissuhteissa. Perheelle annetaan muutenkin kristillisessä ajattelussa korkea arvo, mikä tulee esille esimerkiksi dekalogin neljännessä käskyssä, jossa kehoitetaan kunnioittamaan isää ja äitiä.

Rikastuttamiskurssien isän ja pastoraalipsykologian professorin Howard. J. Clinebell Jr. (1922–2005) mukaan avioliitto- ja perheneuvontatyön pätevyys on seurakunnan työntekijällä korvaamaton avu. Perustelu tälle on se, että usein sielunhoitoapua haetaan juuri perhe-elämään ja parisuhteeseen sekä ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa. Toinen syy, miksi seurakunnan työntekijän tulisi olla pätevä perhe- ja parisuhdeneuvontatyössä on se, että kyse on keskeisistä inhimillisistä arvoista, joka aiheuttaa sen, että panokset ovat tämän alueen sielunhoidossa korkealla. Hyvä, terve ja onnellinen suhde muistuttaa Clinebellin mukaan enemmän kuin mikään muu taivasta maan päällä ja toisaalta onneton suhde helvettiä maan päällä.<sup>9</sup>

Avioliittoneuvontatyön, jonka osa-alueeksi ja laajennukseksi rikastuttamiskurssit voidaan luokitella, päämääränä on tehdä suhteesta osapuolia paremmin tyydyttävä. Clinebell mainitsee neuvontatyön tavoitteiksi esimerkiksi yhteydenpitokanavien uudelleen avaamisen, vahingoittavan vuorovaikutuksen kehien katkaisemisen ja sen tajuaamisen, että parin on yhdessä työskenneltävä suhteensa lujittamiseksi.<sup>10</sup> Avioliittoneuvonnan tavoite ei ole pelastaa liittoa mihin hintaan hyvänsä, vaan auttaa kumppaneita löytämään parhaat mahdolliset edellytykset, joiden puitteissa suhde voisi olla mahdollisimman eheä. Joskus ero voi olla se keino, jolla voi pelastaa jäljellä olevan myönteisen puolen suhteesta.<sup>11</sup>

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon piispojen mietintö parisuhteesta, seksuaalisuudesta ja sen eri muodoista sekä perheestä tuo ilmi kirkon näkemyksiä parisuhdeasioihin.<sup>12</sup> *Rakkauden lahja. Piispojen puheenvuoro perheestä, avioliitosta ja seksuaalisuudesta* käsittelee rakkautta, perhettä ja seksuaalisuutta näkökulmasta, jossa niiden ajatellaan olevan lahjoja Jumalalta ihmiselle.<sup>13</sup>

*Rakkauden lahjassa* piispat erottavat kaksi erilaista rakkauden muotoa, haluavan ja palvelevan, toisistaan. Haluava rakkaus, jota nimitetään myös kreikan sanalla eros, on

---

<sup>9</sup> Clinebell 1980, 105–106.

<sup>10</sup> Clinebell 1980, 111–112.

<sup>11</sup> Clinebell 1980, 127.

<sup>12</sup> *Rakkauden lahja. Piispojen puheenvuoro perheestä, avioliitosta ja seksuaalisuudesta* 2008.

<sup>13</sup> *Rakkauden lahja* 2008, 19.



eroottista rakkautta, joka piispojen mukaan saa alkunsa voimasta, jonka vaikutuksesta ihminen haluaa toisen ihmisen itselle. Yksi esimerkiksi tästä on miehen ja naisen välinen romanttinen rakkaus. Palveleva rakkaus, jota kuvaa kreikan sana agape, on nimensä mukaisesti auttamiseen ja lähimmäisenrakkauteen perustuvaa. Tämä rakkauden muoto keskittyy toiselle hyvän tekemiseen ja uhrautumiseen. Piispat antavat esimerkkinä agape-rakkaudesta vanhemman rakkauden lastansa kohtaan.<sup>14</sup>

Palveleva rakkaus mahdollistaa parisuhteen ja se yhdistää koko perheen yhdeksi yksiköksi. Vanhempien välinen rakkaus on myös haluavaa ja sitä täydentää palveleva rakkaus. Raamatussa Laulujen laulussa on kohta, joka kuvaa haluavaa rakkautta: ”Rakkaus on väkevä kuin kuolema, kiivas ja kyltymätön kuin tuonela. Sen hehku on tulen hehku” (Laul.1.8:6). Myös vihkikaavasta löytyvä ensimmäisen korinttilaiskirjeen kohta kuvaa palvelevaa rakkautta: ”Rakkaus on kärsivällinen, rakkaus on lempeä – – rakkaus ei etsi omaa etuaan – – ei iloitse vääryydestä vaan iloitsee totuuden voittamisessa.” (1.Kor.13:4-6).<sup>15</sup> Näitä molempia muotoja rakkaudesta tarvitaan, jotta parisuhde toimisi.<sup>16</sup>

Jumalan rakkaus on palvelevaa rakkautta. Piispat toteavat *Rakkauden lahjassa*, että Jumala ei etsi sellaista, joka on kaunista tai arvokasta, vaan hänen rakkautensa tekee kohteestaan kauniin ja arvokkaan. Jumalan uhrautumisesta ihmisten puolesta on paras esimerkki Kristuksen ristinkuolema. Kristuksen kuolema antaa ihmisille esimerkin, miten lähimmäistä pitäisi kohdella ja rakastaa. Piispojen mukaan ihmisiltä puuttuu voima toteuttaa rakkautta Kristuksen esimerkin mukaisesti, ja siihen tarvitsemme Kristusta itseään sekä uskoa.<sup>17</sup>

Katajan *Rikasta minua. Matkalla parempaan parisuhteeseen* -kirjassen mukaan parisuhde on täynnä koettelemuksia. Se koettelee hermoja ja vaatii pitkäjänteisyyttä, mutta myös antaa paljon. Koettelemuksista voi oppia ja niistä voi hyötyä. Usein parisuhteessa huomataan vain ne asiat, jotka eivät toimi parhaimmalla mahdollisella tavalla ja joissa olisi parantamisen varaa. Usein hyvät asiat jäävät huonojen varjoon. Parisuhteen rikastuttamiskurssilla on tarkoitus keskittyä suhteessa oleviin hyviin asioihin ja vahvistamaan jo olemassa olevaa hyvää.<sup>18</sup>

---

<sup>14</sup> Rakkauden lahja 2008, 25.

<sup>15</sup> Kirkollisten toimitusten kirja 2008, 143.

<sup>16</sup> Rakkauden lahja 2008, 26.

<sup>17</sup> Rakkauden lahja 2008, 26–27.

<sup>18</sup> Katajan Rikasta minua. Matkalla parempaan parisuhteeseen -kirjanen 2014, 12.

Vaikka parisuhdetta hoitaisi, se ei välttämättä aina estä sitä, että liitto päättyy eroon. Väestöliiton Perhebarometri 2003 mukaan tutkimuksessa mukana olleista 254 avioeronneesta vastaajasta 34 prosenttia haki apua parisuhteeseensa ammattiauttajalta. Näistä hieman yli puolet hakivat apua nimenomaan kirkon piiristä.<sup>19</sup>

Perhebarometriin 2003 vastanneista edelleen avioliitossa olevista 11 prosenttia oli hakenut ammattiapua parisuhteensa ongelmiin. Näistä melkein puolet ovat hakeneet apua kirkon piiristä ja reilu kymmenen prosenttia oli käynyt avioliittoleirillä. Näistä lukemista käy ilmi, että ammattiapua haetaan melko vähän ja sitä ei tutkimuksen mukaan aina saada, vaikka haettaisiin.<sup>20</sup>

Syyt, joiden takia Perhebarometrin tutkimuksissa olevista henkilöistä ovat hakeutuneet ammattiavun piiriin, ovat melko samanlaisia kuin ne syyt, joita tämän tutkimuksen kohteena olevan kurssin osallistujat kertoivat syiksi tulla kurssille. Väestöliiton tutkimuksen mukaan suurin syy, miksi pariskunta on hakenut ammattiapua, on ”aviokriisi, suhteen yleiset ongelmat”.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Paajanen 2003, 56–57.

<sup>20</sup> Paajanen 2003, 59–64.

<sup>21</sup> Paajanen 2003, 61.

## 2 Tutkimuksen tausta

### 2.1 Parisuhteen rikastuttaminen

Parisuhteen rikastuttamisajatuksella toimivat avioliitto- ja parisuhdekurssit on tuonut Suomeen parisuhdekouluttaja ja rovasti Liisa Tuovinen. Tuovinen julkaisi vuonna 1981 kirjan, jossa esitellään rikastuttamiskurssin runko.<sup>22</sup> Hänen kanssaan yhteistyötä on tehnyt parisuhdekouluttaja ja perheneuvoja Matti J. Kuronen. Alun perin parisuhteen kasvuajatuksen esitteli 1970-luvulla pastoraalipsykologian professori Howard J. Clinebell Jr. kirjoissaan *Contemporary Growth Therapies* ja *Growth Counseling for Marriage Enrichment: Pre-Marriage and the Early Years*. Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettussa materiaalissa on myös ohjaajille tiivistettynä teoreettinen pohja, joka perustuu Clinebellin ajatuksiin avioliiton rikastuttamisesta.<sup>23</sup>

Koko Clinebellin ajatus avioliiton ja parisuhteen rikastuttamisesta perustuu ajatukseen neuvonnasta kasvun tukemisena. Clinebell itse käyttää termiä *the intentional marriage method* (IMM). Katajan vertaisohjaajien materiaalissa IMM:stä käytetään suomenkielistä termiä *tavoitteellinen avioliiton rikastuttamismenetelmä*. IMM perustuu ajatukseen siitä, että jokainen yksilö voi kasvaa parisuhteessa.<sup>24</sup>

Yksilön kasvu mahdollistuu Clinebellin mukaan silloin, kun hän kokee samassa parisuhteessa rakkauden, jota ei ansaitse sekä rehellisen avoimuuden. Hän ilmaisee saman asian kasvun kaavalla, joka on caring+ confrontation= growth. Vertaisohjaajien materiaalissa kaava on suomennettu seuraavaan muotoon: hyväksyntä yhdessä konfrontaation kanssa saa aikaan kasvun.<sup>25</sup> Matti J. Kurosen kirjassa *Rikasta minua – Kirja avioliiton kasvumahdollisuuksista* suomennos Clinebellin kaavalle on se, että huolenpito yhdessä palautteen kanssa mahdollistaa kasvun.<sup>26</sup>

Clinebell viittaa kasvukaavan caring-termillä Kristuksen rakkauteen ihmisiä kohtaan. Ihminen ei ansainnut sitä rakkautta, jonka Kristus osoitti ihmiselle kuolemalla syntien tähden ristillä. Parisuhteessa armo ilmenee Clinebellin mukaan siinä, että kumppaneiden ei tarvitse ansaita toisen rakkautta, koska rakkaus on jo parisuhteessa itsessään.

---

<sup>22</sup> Tuovinen 1981b.

<sup>23</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali.

<sup>24</sup> Clinebell 1975, kappale 2. Viitataan teoksen sähköiseen versioon, jossa ei ole sivunumeroita.

<sup>25</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali.

<sup>26</sup> Kuronen 1982, 43.

Konfrontaatiolla Clinebell viittaa siihen, että kumppani toisi esille suhteessa sen to-  
tuuden, että parisuhteessa rajoittaa toisen yksilön tai itsensä henkilökohtaista kasvua.  
Nämä kaksi yhdessä aiheuttavat parisuhteen kasvun.<sup>27</sup>

IMM:ssä on tarkoituksena tukea kasvua neuvonnan kautta. Neuvonta merkitsee suh-  
teen hyvien asioiden huomioimista ja niihin keskittymistä sen sijaan, että pyrittäisiin  
parantamaan jotain, mikä ei suhteessa toimi. IMM ja siihen perustuvat avioliitto- ja  
parisuhdekurssit ovat neliportaisia. Ensimmäisessä vaiheessa parit tunnistavat ja tun-  
nustavat heidän suhteensa vahvuudet. Toisessa vaiheessa tunnistetaan ne parisuhteen  
alueet, joissa on kasvun mahdollisuus. Tässä vaiheessa tunnustetaan myös kummankin  
kumppanin halut ja tarpeet. Kolmannessa vaiheessa sitoudutaan muutokseen ja neljän-  
nessä tehdään sitoutumissopimus ja aletaan toimimaan sen mukaisesti.<sup>28</sup>

Myös parisuhdetutkija Kaarina Määtän tutkimuksen mukaan parisuhteissa tulee olla  
tilaa ja mahdollisuus yksilöiden kasvuille, joka puolestaan kasvattaa parisuhdetta.  
Muuttuminen täytyy hyväksyä, ja silloin se voi johtaa uusien näköalojen löytymiseen  
ja parisuhteen rikastumiseen. Hyväksyminen vaatii kumppaneilta yhteistyökykyi-  
syyttä, joustavuutta ja omasta itsekkyydestä luopumista. Kuitenkin Määtä tuo esille  
myös sen, että onnistuneeseen parisuhteeseen vaaditaan kumppaneilta myös vastahan-  
kaan asettumista. Tällöin mahdollistetaan kehitys parisuhteessa.<sup>29</sup>

Kasvun tavoitteena on luoda jokaiselle parille heille itselleen paras avioliitto, joka tyy-  
dyttäisi heidän tarpeensa.<sup>30</sup> Tavoitteena on tehdä hyvistä suhteista vielä parempia.<sup>31</sup>  
Rikasta minua! -parisuhdekurssi on kehitetty Clinebellin ajatusten pohjalta. Monien  
suhteiden ongelmat perustuvat heikkoon vuorovaikutukseen.<sup>32</sup> Puhuminen ja kommu-  
nikaation kehittäminen ovat asioita, joita täytyy liitoissa parantaa ja joihin täytyisi pa-  
nostaa.<sup>33</sup>

Kurosen mukaan parisuhteiden tärkein tiedosto on kumppaneiden tiedot ja odotukset.  
Näistä elementeistä suhde alkaa mahdollisesti kehittyä. Mahdolliset kumppanit eivät  
kuitenkaan voi päästä perille toisistansa edes nimiensä osalta, jos ei heidän välillään  
ole kommunikaatiota ja vuorovaikutusta. Tiedot muuttuvat kokemuksiksi ja odotukset

---

<sup>27</sup> Clinebell 1975, kappale 2.

<sup>28</sup> Clinebell 1975, kappale 2.

<sup>29</sup> Määtä 2000, 26–29.

<sup>30</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali.

<sup>31</sup> Kuronen 1982, 73.

<sup>32</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a ja esimerkiksi Kiiski 2002, 163–179.

<sup>33</sup> Kuronen 1982, 135.

luottamukseksi, jos tiedot ja odotukset ovat saaneet vastakaikua toiselta osapuolelta. Jotta pystyttäisiin selvittämään, onko toinen ihminen sellainen, jonka kanssa haluaa suhteensa muuttuvan henkilökohtaisemmaksi ja pitkäjänteisemmäksi, täytyy taas kommunikoida. Vuorovaikutusta ja kommunikaatiota tarvitaan tutustumiseen ja siihen, että tehtävät pystyttäisiin jakamaan kumppaneiden välillä. Kurosen mukaan voimakas tunne-elämä kannustaa myös osaltaan aktiivisempaan viestintään.<sup>34</sup>

Kolmannessa kehitysvaiheessa tapahtuu toiminta, joka on pesänrakennuksen ja perheen perustamisen vaihe. Kuronen mainitsee, että tässä vaiheessa kumppanuus on tärkeässä ja luonnollisesti syntyvässä kasvuvaiheessa, koska kumppaneiden suhteessa tapahtuu kehitystä. Toimintaa seuraa muutos. Tämä muutos voi olla esimerkiksi esiköisen syntymä. Muutoksen aiheuttamiin vaikutuksiin ei voi täydellisesti valmistautua, mikä aiheuttaa sen, että suhteeseen voi tulla kolhuja uuteen tilanteeseen mukauduttaessa.<sup>35</sup> Parisuhdetta ja perhettä paljon tutkinut Riitta Jallinoja kutsuu tätä muutosta ”kolmanneksi”. Kun ”kolmas” tulee mukaan parisuhteen maailmaan, joutuvat kumppanit yllätetyiksi, oli muutos toivottu tai ei. Muutos voi olla mikä tahansa, joka ei ole ollut parisuhteessa mukana aina. Se pakottaa kumppanit näkemään oman parisuhteensa todellisuuden ulkopuolelle.<sup>36</sup>

Ahdistus seuraa muutosta, kun siihen ei pystytä sopeutumaan. Kuronen kirjoittaa, että ahdistus on käytävä läpi, jotta suhde ja yksilöt voisivat kasvaa. Hän kuvaa ahdistusta ainoana reittinä kuivalta rantahiekalta viljaville maille. Ahdistuksen voi välttää sillä, että ei edes yritä päästä siitä läpi, jolloin altistaa suhteen kuivumiselle ja surkastumiselle. Toinen vaihtoehto on luovuttaa, ja antautua siihen, että suhteesta ei tule mitään, jolloin ei edes tarvitse läpikäydä ahdistusta. Jos käy läpi ahdistuksen vaiheen, oppii jotain uutta kumppanista ja itsestään. Tämä mahdollistaa kasvun. Mitään edellä mainittua ei voisi tapahtua ilman suhteen vuorovaikutusta ja kumppaneiden välistä kommunikaatiota, kirjoittaa Kuronen.<sup>37</sup>

Kurosen mukaan etenemistä tiedoista ja odotuksista kokemuksiin ja luottamukseen, siirtymistä edelleen toimintaan, muutokseen ja ahdistukseen sekä sen jälkeen uudelleen alkuun palaamista kutsutaan viestintätyöskentelyksi. Parisuhteen viestintätaidot

---

<sup>34</sup> Kuronen 1982, 135–136.

<sup>35</sup> Kuronen 1982, 136.

<sup>36</sup> Jallinoja 2000, 85–89.

<sup>37</sup> Kuronen 1982, 137.

käsittävät kykenevyyden välittää oma tietoisuus kumppanille mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja sitoutuneesti. Kuronen painottaa tapaa, jolla oma tietoisuus jaetaan kumppanille. Tarkoitus ei ole keskittyä siihen, mitä toinen tekee väärin, vaan siihen, miltä itsestä tuntuu. Tämä tarkoittaa sitä, että tunteita pyritään olemaan jakamatta esimerkiksi lausein: ”Sinä et ikinä siivoa!”. Tämän sijasta asia pitäisi ilmaista esimerkiksi sanomalla: ”Minusta tuntuu, että sinä et ikinä siivoa”. Lisäksi pitäisi suuntautua toimintaan: Miten asian voisi selvittää? Miten pääsisi yhteisymmärrykseen siitä, kuka siivoaa? Tähän viestinnätapaan keskitytään ja sitä harjoitellaan Rikasta minua! -parisuhdekurssilla.<sup>38</sup>

## **2.2 Rikasta minua! -parisuhdekurssi**

Rikasta minua! -parisuhdekurssi on tarkoitettu pareille, joilla ei ole akuuttia kriisiä parisuhteessaan. Rikastuttamiskurssilla pyritään löytämään vastauksia esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin: Millaisia kehitysvaiheita parisuhteessa on? Mitä parisuhteen hoitaminen tarkoittaa? Mitkä ovat suhteeni voimavarat ja mahdollisuudet? Kuinka voin tietoisesti tehdä parisuhteestani rikkaamman? Kurssilla käsitellään myös esimerkiksi suhteen eri vaiheita, joita kurssin pohjalta kirjoitetun kirjasen mukaan ovat symbioosi, erilliseksi kasvaminen ja yhteyden löytämisen vaihe.<sup>39</sup>

Tutkittu parisuhdekurssi on parisuhteen rikastuttamiskurssi. Katajan rikastuttamiskursseissa on yksi erityispiirre, joka tekee niistä nimenomaan rikastuttavia. Jokainen kurssin pariskunnista tekee konkreettisen rikastuttamissopimuksen (liite 6), johon he kirjoittavat, mitä asioita ovat sopineet oman parisuhteen rikastuttamiseksi. Lomakkeelle kirjoitetaan molempien kumppaneiden nimet sekä niitä asioita, joihin he lupaa-  
vat panostaa yhdessä omassa suhteessaan. Lomakkeeseen merkitään myös aika ja paikka sekä todistajat.<sup>40</sup>

Monet kurssilaisista kokivat hankaliksi keksiä asioita juuri rikastuttamissopimukseen.<sup>41</sup> Kenties se, että lomake on konkreettinen, siinä on molempien allekirjoitukset ja molemmat kumppanit ovat asioihin sitoutuneet, aiheuttaa tietynlaisen paineen keksiä sellaisia asioita, joihin oikeasti myös kiinnitetään suhteen arjessa huomiota. Kotona

---

<sup>38</sup> Kuronen 1982, 137–139.

<sup>39</sup> Rikasta minua -kirjanen s.a, 7–10 ja Rikasta minua. Matkalla parempaan parisuhteeseen -kirjanen s.a [2014], 7–9.

<sup>40</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin ohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali.

<sup>41</sup> Palautelomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014b.

kumppani voi vedota allekirjoitukseen ja sopimukseen, jos sovittuja asioita ei hoideta tai niihin ei kiinnitetäkään huomiota.

Kataja kouluttaa rikastuttamiskurssien vertaisohjaajat. Vertaisohjaajat voivat olla ammatiltaan ja koulutukseltaan mitä tahansa, ja kaikki vertaisohjaajaparit ovat saaneet Katajalta koulutusta parisuhdekurssien ohjaamiseen. He ovat halunneet lähteä mukaan parisuhdekurssitoimintaan ja antaa oman panoksensa muiden parien hyvinvointiin.

Rikasta minua! -parisuhdekurssille on asetettu tavoitteet ohjaajille tarkoitettussa kurssimateriaalissa. Nämä tavoitteet on jaoteltu kurssin eri osioiden mukaan. Tutustumisosion tavoitteet ovat tutustuminen, odotusten kartoittaminen sekä turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen.<sup>42</sup> Tavoitteet ovat muissa osioissa kurssilaisten sisäiseen maailmaan keskittyviä ja ne ovat kuin pieniä pisaroita, joista syntyy suhteessa lopulta suuri virta.

Suhteen voimavaroihin keskittyvän osion tavoitteet ovat ”tulla tietoiseksi suhteen myönteisistä pohjista eli saada yhteys suhteen symbioottiseen taustaan ja niihin asioihin, joiden varassa he aikanaan valitsivat toisensa ja jotka heitä yhdistävät myönteisellä tavalla”. Lisäksi voimavaroihin on liitetty tavoitteet huomata pienten asioiden suuri voima sekä niiden sanoittamisen tärkeyden huomaaminen. Tämän osion tavoitteena on myös oppia ilmaisemaan asioita ääneen toisten kuullen.<sup>43</sup>

Suhteemme mahdollisuudet -otsakkeen alla oleva kolmas osio sisältää tavoitteinaan pyrkimyksen omien tarpeiden tunnistamisesta ja tunnustamisesta. Lisäksi tässä kohdassa on tavoitteena sen tosiasian tajuaminen, että vaikka pariskunta on sitoutunut elämään yhdessä, he ovat kaksi erillistä yksilöä. Tämä erilaisuus tulisi nähdä rikkautena. Osion tavoitteita ovat myös omien tarpeiden olemassaolon luonnollistaminen ja vastuun ottaminen omista tarpeista sekä tätä kautta omasta hyvinvoinnista. Edelleen suhteen mahdollisuuksiin keskittyvässä osiossa on tavoitteena opetella kuuntelemaan kumppanin tarpeita ilman, että jokaista niistä tarvitsee täyttää.<sup>44</sup>

Neljännän osion teemana on seksuaalinen läheisyys. Tämän osion tavoitteina ovat kokemusten jakaminen oman puolison sekä koko ryhmän kanssa. Kommunikaatioon ja vuorovaikutukseen liittyy myös tavoite seksuaalisuuteen liittyvistä asioista puhuminen

---

<sup>42</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali.

<sup>43</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali.

<sup>44</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali.

niiden oikeilla nimillä. Edelleen tämän osion tavoitteena on normalisoida seksuaalisuutta ja siihen liittyviä kipukohtia sekä kohdata erilaisuus, joka tulee parisuhteessa esille erityisesti seksuaaliasioissa.<sup>45</sup>

Myös lopetus on oma osionsa kurssin dispositiossa. Sen tavoitteina on kurssilla läpikäytyjen asioiden integroiminen arkeen. Lopetuksen tavoite on myös ”antaa konkreettinen yhteistyön malli” sekä lopuksi vielä ”löytää kumppanuus”.<sup>46</sup>

Katajan Rikasta minua -kirjasessa on luokiteltu parisuhteen eri vaiheet. Suhteen alkuvaiheessa yksilöt sulautuvat yhteen ja muodostavat ikään kuin symbioosin toistensa kanssa. He kuvittelevat, että löydetty kumppani on juuri se, joka itsestä puuttuu ja joka täydentää toisen kokonaiseksi. Teologian maisteri ja psykoterapeutti Paavo Haapakoski, joka on tutkinut parisuhdetta sielunhoidon näkökulmasta, kirjoittaa artikkelissaan *Parisuhde ja vanhemmuus*, että symbioottiselle vaiheelle on ominaista myös se, että jälkikäteen ja useita vuosia myöhemminkin tätä aikaa muistellaan onnellisena.<sup>47</sup>

Toisessa vaiheessa, kun pariskunta tajuaa olevansa kaksi erillistä yksilöä, tapahtuu erillisyyden ja erilaisuuden kokeminen. Tässä vaiheessa erillisyyden tunne toisesta voi aiheuttaa ahdistusta ja jopa parisuhteen päättymisen. Kolmannessa vaiheessa erillisyys on ymmärretty paria yhdistävänä ja vahvistavana seikkana, joka mahdollistaa syvemmän yhteyden. Tässä vaiheessa rakkauden ja läheisyyden kokemus syventyy, kun saa olla oma itsensä. Näiden vaiheiden tunteminen auttaa selviämään ja ymmärtämään suhteen vaikeita kausia.<sup>48</sup>

Myös Määtä mukaan parisuhde etenee yleensä tietyn kaavan mukaisesti. Alkuajan rakastumisen hälvennyttyä suhteen pitäisi muuttua kumppanuuden kokemukseksi. Määttä tuo esille, että avioero voi johtua siitä, että kumppanit eivät ole samaan aikaan samassa kehitysvaiheessa suhteessaan. Tämä aiheuttaa ristiriitoja ja ongelmia parisuhteeseen.<sup>49</sup>

---

<sup>45</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali.

<sup>46</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali.

<sup>47</sup> Haapakoski 1997, 138.

<sup>48</sup> Rikasta minua -kirjanen s.a.

<sup>49</sup> Määttä 2000, 15–16.



### 2.3 Hengellisyys parisuhteen rikastuttamiskontekstissa

Koska kyseessä on teologian alan tutkielma, on relevanttia tarkastella hengellisyyttä ja uskonnollisuutta parisuhteen rikastuttamisajatuksen yhteydessä. Alun perin Clinebellin *The Intimate Marriage* -kirjan pohjalta Tuovisen kokooman rikastuttamiskursin runko sisältää oman osion, jonka teemana on hengellisyys. Tämä osio kantaa nimeä ”Avioliiton hengellinen ulottuvuus ja yksilöllinen kasvu”. Tavoitteiksi tälle osiolle Tuovinen kirjaa edellisen kokoontumisen arvioimisen lisäksi seuraavat asiat: avioliiton hengellisen ulottuvuuden ja terveyttä edistävän uskonnollisuuden tiedollinen hahmottaminen, oman kokemistavan selkeämpi oivaltaminen ja kumppanin vastaavan kokemistavan kuuleminen sekä palautteen antaminen tästä kokoontumisesta.<sup>50</sup>

Hengellisyysosio Tuovisen rikastuttamismateriaalissa sisältää alustuksen, jossa osallistujat voivat pohtia henkisen ja hengellisen kasvun suhdetta sekä sitä, mitä ne oikeastaan ovat. Materiaalin mukaan hengelliset asiat ja kokemukset voivat olla yksilölle vielä herkempiä kuin esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyvät asiat. Kumppaneiden kokemus uskonasioista ei välttämättä ole samanlainen toistensa kanssa, mutta erilaisuus voi olla myös rikkautta, jos toista osaa kuunnella ja yrittää ymmärtää.<sup>51</sup>

Avioliitto, parisuhde ja perhe voivat olla reittejä, jotka avaavat uskon perusasioita ja niiden merkityksiä. Tuovinen tuo esille uskon peruskäsitteitä: sovinto, syyllisyys, anteeksiantaminen, rakkaus, toivo, usko ja uskollisuus. Nämä voivat tulla todeksi parisuhteessa tai jäädä vain ilmassa leijuviksi käsitteiksi. Materiaalin mukaan ”Perhe-elämän todellisuus voi avata ihmisen kuuntelemaan Jeesusta aivan uudella tavalla.” Tällä tarkoitetaan maallisessa elämässä, tässä tapauksessa perheen keskellä, tapahtuneen kokemuksen vaikutusta hengelliseen elämään.<sup>52</sup>

Ihmisen hengellinen ulottuvuus syntyy Tuovisen mukaan niistä tavoista, joilla tyydytetään hengellisiä tarpeita. Näiksi tarpeiksi Tuovinen luettelee seuraavat ilmiöt:

- elinvoimaisen elämänfilosofia tarpeen
- luovien arvojen tarpeen
- tarpeen saavuttaa suhde rakastavaan Jumalaan
- tarpeen kehittää korkeampaa minää
- tarpeen löytää oma paikka maailmankaikkeudessa

---

<sup>50</sup> Tuovinen 1981b, 78.

<sup>51</sup> Tuovinen 1981b, 80.

<sup>52</sup> Tuovinen 1981b, 81.

- tarpeen saada kokemuksia tuonpuoleisesta maailmasta ja
- tarpeen kuulua hoitavaan yhteisöön, joka ravitsee hengellistä kasvua<sup>53</sup>

Nämä hengelliset tarpeet elävät Tuovisen mukaan kaikissa ihmisissä, myös heissä, jotka ovat vieraantuneet institutionaalisesta uskonnollisuudesta ja joiden ajattelutapa on maallistunut. Tuovinen sanoo edellä mainittujen tarpeiden kuuluvan jokaisen ihmisen perustarpeisiin. Näiden tarpeiden tyydyttäminen on tärkeätä, jotta ihminen pysyisi terveenä. Tuovinen myös mainitsee, että jos ”uskonnolliset instituutiot eivät voimakkaasti muutu tai tule hengellisen kasvun keskuksiksi, vieraantuminen niistä voi saavuttaa epidemian muodon”.<sup>54</sup>

Ottaen huomioon, että rikastuttamiskurssin materiaali on kirjoitettu vuonna 1981, on institutionaalisten uskontojen kannatus tippunut 2000-luvulle tultaessa. Tuovisen arvio piti siis paikkansa. Tosin hengellisyys ei sinänsä ole vähentynyt, vaan pikemminkin muuttanut muotoaan yksityisemmäksi ihmisten elämässä.<sup>55</sup>

Tänä päivänä rikastuttamiskurssin sisällössä ei enää ole hengellistä osiota.<sup>56</sup> Eivätkö ihmiset siis enää ole hengellisiä? Maailma on muuttunut monessa suhteessa viimeisten muutaman kymmenen vuoden aikana. Kun rikastuttamismateriaalissa vuonna 1981 puhutaan nimenomaan avioliiton rikastuttamisesta sekä miehistä ja naisista parisuhteen osapuolina, ei tänä päivänä kaikista suhteista tule avioliittoja. Parisuhde voi tänä päivänä olla miehen ja naisen lisäksi samaa sukupuolta olevien ihmisten välinen. Avoliitot ovat yleistyneet, samoin kuin avioerot, ja niiden myötä uusperheet, viime vuosikymmenien aikana.<sup>57</sup>

Näiden yhteiskunnallisten muutosten lisäksi tekijä, joka vaikuttaa hengellisen osion puuttumiseen rikastuttamismateriaalista on se, että rikastuttamiskursseja järjestää pääasiassa Kataja, joka on uskonnollisesti sitoutumaton yhdistys. Kun järjestäjä oli seurakunta, oli luonnollista, että sisältöön kuului myös hengellinen osuus, joka on kirkon ominta alaa ja täydentää parisuhdetyön kenttää.

Jos kurssin dispositiossa olisi edelleen omana osionaan parisuhteen hengellisyyttä pohtiva työskentely, saattaisi se aiheuttaa katoa kurssin osallistujissa. Syy saattaisi olla

---

<sup>53</sup> Tuovinen 1981b, 81.

<sup>54</sup> Tuovinen 1981b, 82.

<sup>55</sup> Niemelä 2003, 220.

<sup>56</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin ohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali.

<sup>57</sup> Paajanen 2007, 10.

se, että ne, jotka eivät halua sitoutua tai olla tekemisissä uskonnon kanssa, eivät välttämättä haluaisi osallistua kurssille. Toisaalta hengellisen osion uupuessa voi jäädä jotakin sellaista käsittelemättä kurssilla, joka on merkittävää parisuhteessa ja sitä kautta aktualisoi myös hengellisiä ja esimerkiksi eksistentiaalisia kysymyksiä.

Maallinen ja hengellinen kulkevat ihmisen elämässä käsi kädessä myös parisuhdeasioissa. Lisäksi koko parisuhteen kasvuajattelu on alun perin lähtenyt kristillisestä viitekehyksestä. Nykyinen kurssisisältö siis jättää huomiotta esimerkiksi Clinebellin näkökulman hengellisten voimavarojen tarpeellisuudesta kasvun edellytyksenä.<sup>58</sup>

Kurosen mukaan puhuminen kasvusta parisuhteessa yleensä liittyy keskustelun myös Luojan puhutteluun. Kristittynä oleminen on kasvua Jumalan lapsena ja Kurosen mukaan parisuhteen teologia alkaa luomiskertomuksesta. Kristillisesti ajateltuna Jumala siunaa hedelmällisen kumppanuuden. Kuronen perustelee nämä väitteet luomiskertomuksesta löytyvillä Jumalan sanoilla. Jumala kehottaa ihmistä olemaan hedelmällinen ja täyttämään maan (1. Moos 1:28) sekä toteaa, että ihmisen ei ole hyvä olla yksin, jonka seurauksena Jumala luo ihmiselle kumppanin (1. Moos. 2:18). Luomiskertomus puhuu kahden ihmisen välisestä kumppanuudesta.<sup>59</sup>

Kasvu- ja rikastuttamisajattelussa keskitytään ihmisessä ja parisuhteessa olevan hyvän korostamiseen ja tämän takia sitä joskus kritisoidaan synnin todellisuuden puuttumisesta. Syntiinlankeemuksen jälkeen ihmisen suhde kumppaniinsa ei kuitenkaan ole enää ollut samanlainen, ja rikastuttamisen tarkoitus on viedä suhdetta lähemmäksi sitä todellisuutta, joka vallitsi Aatamin ja Eevan välillä ennen syntiinlankeemusta.<sup>60</sup>

Jumalan huolenpito yltää myös siihen, jonka ihminen on itse toiminnallaan rikkonut. Tämän käsityksen voi saada Jumalan toiminnasta syntiinlankeemuksen jälkeen: Vaikka ihminen itse lankesi syntiin, ja sen jälkeen häpesi olemustaan, kun ymmärsi olevansa alasti, vaatetti Jumala hänet (1. Moos 3: 21). Tässä kuvassa toteutuu Kurosen mukaan myös aviosuhteen inhimillisyys. Ihminen haluaa sitoutua toiseen ihmiseen. Hän haluaa erottaa kumppaninsa muista nimeämällä hänet. Usko ja rakkaus kuuluvat yhteen. Kuronen kirjoittaa Jumalan rakkauden ja ihmisrakkauden edellyttävän toisiaan ja toteutuvan yhdessä. Näin perustellen hengellistä osiota ei kasvun ajatuksesta saisi eristää, vaikka parisuhteen kasvusta ja rikastuttamisesta olisikin kyse.<sup>61</sup>

---

<sup>58</sup> Tuovinen 1981a, 13.

<sup>59</sup> Kuronen 1982, 176–177.

<sup>60</sup> Kuronen 1982, 178.

<sup>61</sup> Kuronen 1982, 178–180.

## 2.4 Aikaisempi tutkimus

Parisuhdetta on tutkittu paljon. Erityisesti psykologian ja sosiologian alalla on julkaistu useampia tutkimuksia, jotka käsittelevät parisuhdetta ja erityisesti parisuhdekursseja.<sup>62</sup> Suomessa perhettä ja parisuhdetta ovat tutkineet muun muassa professori Kaarina Määttä, sosiaalipsykologian tutkija Mirja Tolkki-Nikkonen sekä professori ja parisuhdetutkija Riitta Jallinoja.

Määttä on tutkinut esimerkiksi rakastumista ja kumppanin valintaa teoreettisesta näkökulmasta. Tutkimuksissaan hän perehtyy siihen, mitä tapahtuu kun rakastuu, miten rakkaussuhde kehittyy ja säilyy. Tutkimusaineisto on Määttän julkaisusarjassa Lapin yliopiston opiskelijajoukko, joita on haastateltu ja näin selvitetty heidän kumppanin valintaa rakkausskeemaa muokkaavana kokemuksena<sup>63</sup>, rakkaussuhteen kehitysvaiheita ja sitä, miten se säilyy<sup>64</sup> sekä itse rakastumisprosessia<sup>65</sup>.

Lisäksi Määttä on kirjoittanut esimerkiksi kansanomaiset tutkimukset *Rakastumisen lumous* ja *Kestävä parisuhde*.<sup>66</sup> Edellisessä pohditaan rakastumisen dynamiikkaa ja olemusta. Määttä selvittää tutkimuksessa, miten rakkaus vaikuttaa ihmiseen ja miten rakkauden saisi mahdollisesti säilymään.<sup>67</sup> Jälkimmäisessä aineistona on yli 300 vastausta ihmisiltä, joiden parisuhde on kestänyt vähintään 10 vuotta. Tutkimuksessa perehdytään rakastamisen säilymiseen ja siihen, mitä kehitysvaiheita parisuhteessa on ja miten ne vaikuttavat suhteessa oleviin yksilöihin.<sup>68</sup>

Tolkki-Nikkoselta on ilmestynyt esimerkiksi yleisesti parisuhdetutkimuksia kartoittanut tutkimus, joka ilmestymisvuotensa takia on tänä päivänä sisällöltään vajaa, mutta jossa kuitenkin esitellään laajasti silloista parisuhdetutkimuskenttää.<sup>69</sup> Lisäksi hän on tutkinut parisuhteen kestävyyttä *Parisuhde, perhesuhde, olosuhde* -kirjassaan. Aineistossa on seurattu 15 vuoden ajan 70-luvun alussa avioituneita pareja ja se antaa tietoa esimerkiksi siitä, miten suhteet pysyvät koossa ja millainen on avioliiton arki.<sup>70</sup>

---

<sup>62</sup> Esimerkkejä psykologian alan parisuhdekursseja koskevasta tutkimuksesta Kärkkäinen 2006 ja Nurminen 2007.

<sup>63</sup> Määttä 1995.

<sup>64</sup> Määttä 1997a.

<sup>65</sup> Määttä 1997b.

<sup>66</sup> Määttä 1999 ja Määttä 2000.

<sup>67</sup> Määttä 1999.

<sup>68</sup> Määttä 2000.

<sup>69</sup> Tolkki-Nikkonen 1985.

<sup>70</sup> Tolkki-Nikkonen 1990.

Riitta Jallinoja vuorostaan on ilmestynyt esimerkiksi *Perheen aika* -tutkimus, jossa Jallinoja pohtii perheen ja parisuhteen ideaa ja olemusta. Aineistona hänellä on kyselytutkimuksen vastaukset sekä laaja lehtiaineisto, joka koostuu perhettä ja parisuhdetta käsittelevistä haastatteluista ja mielipidekirjoituksista.<sup>71</sup> Lisäksi hän on perehtynyt aviosuhteen piirteisiin ja ominaisuuksiin kontekstina modernisoituva yhteiskunta tutkimuksessaan *Moderni säädyllyisyys*.<sup>72</sup>

Rikastuttamisajatuksen ja parisuhteen kasvun kannalta oleellisia asiantuntijoita ovat Matti J. Kuronen ja Liisa Tuovinen sekä Howard J. Clinebell Jr. Kuronen tiivistää kirjassaan *Rikasta minua – Kirja avioliiton kasvumahdollisuuksista* Clinebellin ajatuksia parisuhteen rikastuttamisesta ja kasvusta.<sup>73</sup> Tuovinen on koonnut kurssimateriaalin Clinebellin kasvuajatuksen pohjalta. Tuovinen on myös tutkinut perhetyötä seurakunnan mahdollisuutena.<sup>74</sup> Clinebelliltä on ilmestynyt lukuisia tutkimuksia,<sup>75</sup> jotka käsittelevät parisuhteen rikastuttamista, kasvuajatusta sekä sielunhoitoa. Teokset ovat ilmestyneet vuosina 1966–1981.

Suomessa ei parisuhteen rikastuttamiskursseja ole tutkittu aiemmin. Virtaa Välillämme -parisuhdekursseja on tutkittu ohjaajien motivaation näkökulmasta vuonna 2005 ilmestyneessä Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä.<sup>76</sup> Lisäksi Virtaa Välillämme -kurssilaisten kokemuksia kurssista on tutkittu niin ikään Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä.<sup>77</sup> Parisuhdetta ja perhettä Virtaa Välillämme -kurssilaisten perheasenteissa on tutkittu kirkkososiologian pro gradu -tutkielmassa.<sup>78</sup> Avioliittoleirin merkitystä parisuhteen arjessa tutkittiin vuonna 2012 ilmestyneessä tutkimuksessa, jonka kohteena oli Suomen Vapaakirkon avioliittoleiri.<sup>79</sup> Rikastuttamiskursseja ei siis ole tutkittu, joten tämä tutkielma paikkaa omalta osaltaan tutkimusaukkoa Suomen parisuhdetutkimuksen kentässä.

Myös Väestöliitto tekee säännöllisesti tutkimuksia perheestä ja parisuhteesta. Esimerkiksi vuoden 2004 Perhebarometrissa tutkittiin ja pohdittiin suomalaisten muuttuvaa

---

<sup>71</sup> Jallinoja 2000.

<sup>72</sup> Jallinoja 1997.

<sup>73</sup> Kuronen 1982.

<sup>74</sup> Tuovinen 1981a.

<sup>75</sup> Esimerkiksi Clinebell 1966 ja 1975.

<sup>76</sup> Mezzar 2005.

<sup>77</sup> Klaavu 2004.

<sup>78</sup> Erkkilä 2009.

<sup>79</sup> Hardy 2012.

käsitystä perhepolitiikasta<sup>80</sup> ja vuoden 2003 Perhebarometri keskittyi suomalaisten parisuhteeseen ja sen koettelemuksiin.<sup>81</sup>

Maaailmanlaajuisesti merkittävä parisuhdetutkija on John Gottman, joka on jo vuosikymmenien ajan tutkinut parisuhteita kotilaboratoriossaan. Hänen tutkimuksiinsa parisuhteen interventioista ja parisuhdekursseista perustuu myös Hannele Kärkkäisen ja Henna-Riikka Nurmisen psykologian alan tutkimukset, joissa tutkitaan parisuhteen muutosta Gottmanin toimintamalliin perustuvan parisuhdekurssin seurauksena.<sup>82</sup>

Toinen parisuhteeseen keskittynyt maailmanlaajuisesti tunnettu tutkija on filosofian tohtori ja perheterapeutti John Gray, joka on pitänyt parisuhdekursseja jo yli 20 vuoden ajan. Hän on kirjoittanut parisuhdeoppaita, joissa hän käyttää esimerkkeinä Marsia ja Venusta kuvatessaan parisuhdetta ja esimerkiksi miehen ja naisen välisiä ristiriitoja ja kommunikaatiota.

*Miehet ovat Marsista, naiset Venuksesta* -kirjassa Gray esittelee menettelytapoja, joita voi soveltaa parisuhteen jännitteiden lieventämiseen ja luomaan suhteisiin rakkautta.<sup>83</sup> Kirjassa esitellään myös miesten ja naisten eroja, jotka Grayn mukaan vaikuttavat parisuhteisiin. *Mars ja Venus – Ikuisesti yhdessä* keskittyy parisuhteen kestävyYTEEN ja tapoihin, joilla suhteen saa toimimaan mahdollisimman hyvin.<sup>84</sup> *Mars ja Venus vuoteessa* keskittyy parisuhteen seksuaalisuuteen ja Grayltä on ilmestyneet parisuhdeoppaat myös seurusteluaikaan sekä uuteen rakkauteen ja eron jälkeiseen tilanteeseen pohjautuen. Grayn teoksia on myyty miljoonia ympäri maailmaa, lähinnä Yhdysvalloissa.

---

<sup>80</sup> Kontula 2004.

<sup>81</sup> Paajanen 2003.

<sup>82</sup> Kärkkäinen 2006 ja Nurminen 2007.

<sup>83</sup> Gray 1992.

<sup>84</sup> Gray 1995.

### **3 Tutkimuksen toteuttaminen**

#### **3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset**

Tutkimustehtävä tässä pro gradu -tutkielmassa on selvittää, millaisia pariskuntia parisuhteen rikastuttamiskurssille hakeutuu. Esimerkki tyypillisistä rikastuttamiskurssille osallistuvista pariskunnista luodaan sen perusteella, millaisena tutkitun Rikasta minua! -kurssin kävijät kokevat oman parisuhteensa, millaisia ajatuksia ja odotuksia heillä on kurssista sekä millaisia kokemuksia heillä on kurssista. Tutkimuskysymysten vastauksien avulla selvitetään esimerkinomaisesti, millaisia pariskuntia rikastuttamiskurssille tyypillisesti hakeutuu.

Tutkimustehtävä jakautuu seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Millaisena Rikasta minua! -kurssin kävijät kokevat oman parisuhteensa ennen ja jälkeen kurssin?
- 2) Millaisia ajatuksia ja odotuksia kurssilaisilla on kurssin suhteen?
- 3) Millaisia kokemuksia Rikasta minua! -kurssin kävijöillä on kurssista?

#### **3.2 Tutkimuksen aineistonkeruu**

Keräsin tutkimusaineiston kyselylomakkeilla syksyllä 2014 järjestetyltä parisuhteen rikastuttamiskurssilta. Postitin lomakkeet kurssin vetäjille palautuskuorineen. Lomakkeiden lisäksi kurssin ohjaajat saivat kurssilaisille jaettavaksi kirjalliset täyttöohjeet. Vertaisohjaajille tarkoitetut kyselylomakkeet lähetin ohjaajille sähköpostitse ja he myös palauttivat nämä sähköisesti. Lisäksi ohjaajapari sai vielä sähköisesti ohjeita lomakkeiden täyttämiseen. Ohjaajat lähettivät kurssilaisten täytetyt kyselylomakkeet sekä Katajan palautelomakkeet postitse minulle. Katajan palautelomake oli valmiina ohjaajaparin omassa kurssimateriaalissa, joten sitä ei tarvinnut lähettää heille erikseen.

Analysoin kyselylomakkeiden sisällön ja ryhmittelin vastauksista nousevat asiat. Näin saadaan mahdollisimman kattava kuva kurssilaisten kokemuksista kurssista. Palautelomakkeet sisältävät varsinaisten palautekysymysten lisäksi taustoja kartoittavia kysymyksiä. Lomakkeen alussa kysytään kurssin ohjaajien nimet sekä kurssipaikka ja

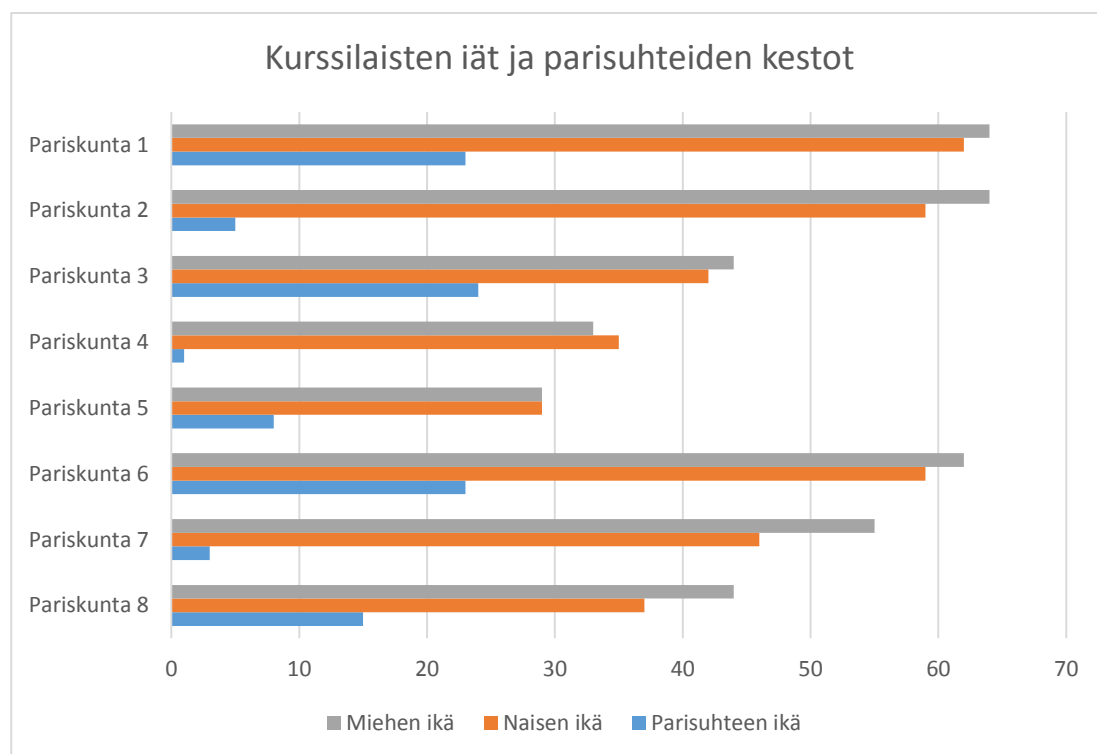
ajankohta. Lisäksi taustakysymyksissä kysytään vastaajan sukupuoli, parisuhteen ikä sekä vastaajan syntymäaika ja vastaajan puolison syntymäaika<sup>85</sup>.

### 3.3 Aineiston kuvaus

Tutkimusaineisto koostuu parisuhdekurssin kävijöiden täyttämistä kyselylomakkeista sekä palautelomakkeista. Täytettyjä kyselylomakkeita on yhteensä 34, joista kaksi ohjaajaparin täyttämää. Kurssin kahdeksan osanottajapariskuntaa täyttivät lomakkeet kurssin alussa. Näitä lomakkeita on 16, samoin kuin kurssin lopussa täytettyjä lomakkeita. Kukaan kurssilaisista ei jättänyt vastaamatta kyselyyn.

Ohjaajat täyttivät kurssin lopuksi myös lomakkeet, mutta koska heidän lomakkeessaan oli osaksi eri kysymykset kuin kurssilaisilla, heidän lomakkeitansa ei lasketa sinänsä homogeeniseen muuhun kyselylomakemäärään. Vertaisohjaajien lomakkeista saatua tietoa en myöskään käsittele tässä tutkimuksessa, koska niistä saatu informaatio ei ole relevanttia tutkimustehtävän kannalta. Palautelomakkeita on tutkimuksen kohteena olevalta kurssilta kerätty yhteensä 16 kappaletta. Kaikki kurssilaiset täyttivät myös palautelomakkeet.

Kuvio 1. Kurssilaisten iät ja parisuhteiden kestot.



<sup>85</sup> Molempien syntymäajat kysyttiin, jotta olisi mahdollista yhdistää pariskunnan molempien osapuolten vastaukset ja vertailla niitä keskenään.



Kuviosta 1 näkyy kurssilaisten iät ja parisuhteiden kestot. Tutkitun rikastuttamiskurssin naisosallistujien keski-ikä oli 46 vuotta ja miesten 49 vuotta. Pariskuntien parisuhteet olivat kestäneet kurssin aikaan keskimäärin 15 vuotta. Nuorin kurssilainen oli 29-vuotias ja vanhin 64-vuotias. Lyhin parisuhde oli kurssin toteutumisen aikaan kestänyt vajaan vuoden ja pisin 42 vuotta. Tämä asetelma asettaa kurssille varmasti haasteita, koska kurssilaiset voivat olla hyvin erilaisissa elämäntilanteissa, samoin kuin heidän parisuhteensa on erilaisissa vaiheissa. Toisaalta parien heterogeenisuus on suuri rikkaus, joka mahdollistaa uusien näkökulmien saamisen sekä sen, että asioita voi suhteuttaa eri mittakaavoihin.

Kaikki tutkitun parisuhdekurssin parit ovat heteropariskuntia. Homopareille on Katajalla oma parisuhteen rikastuttamiskurssi, joka on erityisesti suunniteltu sateenkaari-parien ja -perheiden mahdollisiin ongelmakohtiin ja ristiriitoihin. Tämä rikastuttamiskurssi kuuluu Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaan Katajan Sateenkaariparit -projektiin.<sup>86</sup> Homopariskunnille on tarjolla oma kurssi ja tämä saattaa olla syynä siihen, että tälle rikastuttamiskurssille ei osallistunut yhtäkään samaa sukupuolta olevaa paria. Toisaalta kaikkien seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta yhdessä samalla kurssilla oleminen saattaisi lisätä vuorovaikutusta ja antaa omalta osaltaan lisää näköaloja parisuhteen ongelmiin.

### **3.4 Analyysimenetelmät**

Tutkimusaineisto on analysoitu pääosin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineisto on jaoteltu teemaryhmiin, jotka nousivat aineistosta. Tutkimuksessa on tarkoituksena kartoittaa, millaisia käsityksiä parisuhdekurssilaisilla on omasta parisuhteestaan sekä millaisia kokemuksia heillä on kurssista. Kokemuksia kurssista selvitetään sekä kyselylomakkeiden avointen kysymyksien että strukturoitujen kysymyksien ja niiden vastausten perusteella.

Tutkimusaineiston analyysi alkoi sen keräämisen ja järjestämisen kanssa yhtä aikaa. Luin aineistoa, tein siitä muistiinpanoja ja kirjoitin aineiston sähköiseen muotoon sen kommentointia ja järjestelyä helpottaakseni. Mietin, miten lomakkeiden vastaukset vastaavat tutkimuskysymykseeni ja sen perusteella aloin jakaa teemoihin kysymys

---

<sup>86</sup> Katajan Internet-sivut. Sateenkaariparien kurssit.

kerrallaan niissä olevaa aineistoa. Aineistosta itsestään nousi teemat, joihin jaoin vastaukset analysoidessani materiaalia.

Tutkimusta tehdessäni kävi ilmi, että kyselylomakkeiden vastauksilla saa laajemmin ja tarkemmin selville kurssilaisten käsityksiä omasta parisuhteestaan ennen ja jälkeen kurssin, kuin kurssilaisten kokemuksia kurssista. Näin ollen tutkimuksen edetessä tutkimustehtäväksi muotoutui selvittää parisuhdekäsitysten ja kurssikokemusten perusteella, millaisia pariskuntia rikastuttamiskursseille hakeutuu. Lisäksi tutkimuskysymyksellä selvitetään kurssilaisten ajatuksia ja odotuksia kurssista, mikä liittyy heidän käsityksiinsä omasta parisuhteestaan, koska sitä kurssille tullaan käsittelemään.

Kaikkien kysymyksien vastauksia ei ole jaettu teemoihin. Kaikissa vastauksissa ei ollut niin paljon tutkimuskysymyksiin suoraan liittyvää materiaalia, että jokaisesta olisi tehty oma teemoittelu. Näidenkin kysymyksien<sup>87</sup> vastaukset on kuitenkin analysoitu pohtimalla, mikä niissä kertoo kurssilaisen kokemuksesta kurssin suhteen ja kirjoitettu auki tutkimukseen.

### **3.5 Aineiston arviointi**

Olen käynyt aineistoa läpi lukien ja analysoiden sitä. Sekä palaute- että kyselylomakkeiden kvantitatiivisista kysymyksistä on tehty taulukot, joista näkyy jokaisen kysymyksen kohdalla kuinka moni on vastannut eri vastausvaihtoehtoihin. Näin vastauksia voi verrata sekä toisiinsa että kvantitatiiviseen kysymykseen liittyvään avoimeen kysymykseen. Kun tarve vaatii yksittäisen kurssilaisen kohdalla vertailun samaa teemaa koskevan kvantitatiivisen ja avoimen kysymyksen välillä, vastaukset on helppo tarkistaa kyselylomakkeista. Tämän takia en ole tehnyt taulukkoa, josta näkyisi, mitä kukin kurssilainen on vastannut mihinkin määrälliseen kysymykseen.

Tutkimuksen kohteena olevan parisuhdekurssin kävijät muodostavat esimerkin siitä perusjoukosta, jota he parisuhteen rikastuttamiskurssin kävijöinä edustavat. Näin ollen tutkimustuloksia ei voi yleistää koskettamaan kaikkia rikastuttamiskursseja ja niihin osallistuvia, koska esimerkki on suppea siihen nähden, että rikastuttamiskursseja järjestetään vuosittain yli kymmenen ympäri Suomea.<sup>88</sup>

---

<sup>87</sup> Esimerkiksi toisen kyselylomakkeen viimeinen kysymys ”Mitä muuta haluat sanoa kurssista ja sen vaikutuksesta parisuhteeseesi?”

<sup>88</sup> Katajan Internet-sivut. Tulevat Rikasta minua! -kurssit. Sivuilla näkyy kahdeksan kurssia, mutta alkuvuodesta on ollut jo useampi, joten vuonna 2015 Kataja järjestää rikastuttamiskursseja arviolta noin 12.

Kurssisisältöjen pysyessä lähes samoina ja esimerkiksi vertaisohjaajien materiaalien ollessa kaikille samat, voi tämän tutkimuksen tulokset antaa suuntaa myös muiden kurssien kävijöiden käsityksiin omista parisuhteistaan ja kokemuksiin kurssista. Kahta samanlaista kurssia tai kurssilaista ei ole, joten käsitykset ja kokemukset ovat erilaisia, mutta tutkimustulokset osoittavat 16 eri rikastuttamiskurssilaisen käsityksiä parisuhteestaan ja kokemukset Rikasta minua! -kurssista.

Avoimien kysymyksien vastaukset on kirjoitettu Word-tiedostoiksi. Yhdessä tiedostossa on yhden kysymyksen kaikki avoimet vastaukset, ja olen jakanut ne teemaryhmiin. Analyysi avoimista kysymyksistä on tehty vastausten teemoittelujen pohjalta.

Rikasta minua! -parisuhdekurssi kestää yleensä yhden viikonlopun ajan ja se toteutetaan leirimuotoisesti niin, että pariskunnat yöpyvät esimerkiksi leirikeskuksessa. Tutkimuksen kohteena oleva kurssi kesti lauantaiasta sunnuntaihin, mutta sen sisällön oli ainakin tarkoitus olla sama kuin lähes vuorokauden pidemmällä kurssilla. Tämä aika-aulun tiiviyyteen vaikuttava seikka on otettava huomioon, kun analysoi kurssilaisten kyselylomakkeita ja palautteita. Asioiden läpikäyminen ja vertaistukeen sekä vuorovaikutukseen perustuva kurssisisältö saattaa kärsiä tiivistetystä aikataulusta.

Koska parisuhteen rikastuttamiskurssi järjestetään yleensä viikonlopun mittaisena leirikeskuksessa tai vastaavassa, tulee kurssille melko korkeat kustannukset yöpymisen ja ruokailujen takia. Kurssin korkea hinta<sup>89</sup> karsii mahdollisista osallistujista pois ne, joilla ei ole taloudellisia resursseja osallistua kurssille. Koko viikonlopuksi voi olla myös hankala hankkia lastenhoitajaa, jolloin ne pariskunnat, joilla on pieniä lapsia, eivät pääse välttämättä osallistumaan kurssille. Kurssille osallistuvat pariskunnat ovat siis pääasiassa niitä, joilla menee kuitenkin verrattain hyvin suhteessaan ja he haluavat tehdä töitä sen eteen. Kurssilaisilla on myös melko tasapainoinen taloudellinen tilanne, koska heillä on ollut varaa maksaa osallistumismaksu ja lisäksi yöpymis maksu kurssin aikana. Voikin kysyä, olisiko mahdollista laajentaa kurssien asiakaskuntaa muuttamalla kurssien toteutusta edullisemmaksi. Varmasti myös niissä parisuhteissa, joilla ei nyt ole mahdollisuutta osallistua, tarvittaisiin tällaista työmuotoja.

---

<sup>89</sup> Esimerkiksi Valamossa järjestettävä Rikasta minua! -parisuhdekurssi maksaa 251 €/ henkilö. Katajan Internet-sivut. Rikasta minua! -kurssit.

## 4 Kurssilaisten ajatukset ja odotukset kurssista

### 4.1 Syyt tulla parisuhteen rikastuttamiskurssille

Tutkimusaineiston mukaan parisuhteen rikastuttamiskurssille tullaan silloin, kun halutaan parantaa, vahvistaa ja kehittää parisuhdetta sekä parantaa vuorovaikutustaitoja. Rikastuttamiskurssilta kaivataan myös konkreettisia keinoja parisuhteen arjen hoitamiseen.<sup>90</sup>

Ensimmäisen kyselylomakkeen kvantitatiivisen kysymyksen numero viisi mukaan kaikki kurssilaiset olivat kutakuinkin tai täysin samaa mieltä siitä, että uskovat kurssin lisäävän heidän tyytyväisyyttään parisuhteeseen. Saman kysymyksen toisen väittämän mukaan yhtä lukuun ottamatta kaikki olivat täysin tai kutakuinkin samaa mieltä, että kurssi antaa heille konkreettisia apukeinoja suhteen kehittämiseksi.<sup>91</sup>

Edelleen kahta kurssilaista lukuun ottamatta kaikki vastasivat olevansa täysin tai kutakuinkin samaa mieltä siitä, etteivät voisi edes kuvitella eroavansa kumppanistaan. Kaksi kurssilaista vastasi olevansa väitteen kanssa jokseenkin eri mieltä,<sup>92</sup> ja koska he eivät ole keskenään pariskunta, tämä ajatus mahdollisesta erosta koskettaa kahta tutkituista parisuhteista. Kuitenkin pääpiirteissään suhteet ovat hyvinvoivia kyselylomakkeiden vastausten perusteella, mikä tukee rikastuttamiskurssin ideaa hyvinvoivien suhteiden paremmaksi tekemisestä.<sup>93</sup>

Kurssin alussa täytetyn kurssilaisille suunnatun kyselylomakkeen ensimmäinen avoin kysymys oli ”Miksi tulit Rikasta minua! -kurssille?”<sup>94</sup> Vastauksista nousseet asiat ovat jaetut teemoittain ryhmiin, joita muodostui neljä. Alla olevasta taulukosta 1 näkyy teemaryhmä sekä niiden syiden lukumäärä, jotka kyseiseen ryhmään on jaettu.

---

<sup>90</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>91</sup> Yksi ei vastannut kyseiseen väittämään ollenkaan. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>92</sup> Mies 2 ja nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>93</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>94</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

Syyt lähteä rikastuttamaan parisuhdetta	f
Konkreettisten apukeinojen hakeminen	12
Parisuhteen kehittäminen, rikastaminen, vahvistaminen, syventäminen ja parantaminen	10
Kommunikointi ja vuorovaikutus	6
Aikaisemmin tapahtuneet parisuhdetta ja parisuhdekäsitystä muokkaavat asiat, joiden takia tultiin kurssille	4

Taulukko 1. Syyt lähteä rikastuttamaan parisuhdetta.

### **Konkreettisten apukeinojen hakeminen**

Vastauksissa on 34 syytä, jotka kurssilaiset kertoivat syiksi osallistua rikastuttamiskurssille. Ensimmäiseen ryhmään, joka on konkreettisten apukeinojen hakeminen, kuuluu 12 asiaa, jotka kyselylomakkeiden vastauksista nousivat. Tutkimusaineiston perusteella yleisin syy, miksi parisuhteen rikastuttamiskurssille tullaan, on konkreettisten apukeinojen löytäminen parisuhteen hoitamiseksi.<sup>95</sup> Kurssilaiset toivovat saavansa kurssilta ”Arkeen vihjeitä toisen hyvästä kohtelusta”<sup>96</sup> sekä ”löytää ja oivaltaa, että arjen kiire jne. ei vaikuttaisi siihen miten käyttäydymme toisiaan kohtaan. Toivon saavani tältä kurssilta eväitä arkeen.”<sup>97</sup>

Suurin osa ihmisen ajasta on arkea. Arjen melskeessä voi välillä olla vaikea huomioida kumppania ja häntä saattaa pitää itsestäänselvyytenä. Jostain täytyy ottaa se aika ja energia, jonka voi kohdistaa omaan parisuhteeseen. Pienillä teoilla ja sanoilla voi olla kiireessä ja arjen stressissä suuri merkitys.<sup>98</sup>

### **Parisuhteen kehittäminen, rikastaminen, vahvistaminen, syventäminen ja parantaminen**

Toiseen teemaryhmään kuuluvia vastauksia oli 10 kappaletta.<sup>99</sup> Selvästi parisuhdekurssille oltiin tultu, jotta parisuhdetta voisi viedä eteenpäin eli kokonaisuudessaan parantaa. Parisuhteen vahvistaminen syynä tulla kurssille käy lähdemateriaalissa ilmi esimerkiksi kurssilaisten vastauksissa ”vaimon kanssa yhdessä päätettiin, että tällainen

<sup>95</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>96</sup> Nainen 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>97</sup> Mies 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>98</sup> Määttä 2000, 40–45.

<sup>99</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

kurssi voisi vahvistaa meidän parisuhdetta”<sup>100</sup>. Toinen vastaa, että tuli kurssille ”hake-  
maan ’parisuhdetaitoja’” ja ”vahvistamaan parisuhdetta”.<sup>101</sup> Myös aiempien suhteiden  
takia on koettu, että nyt kun parisuhde on jo hyvä, sen eteen kannattaa tehdä töitä, jotta  
suhde myös pysyisi hyvänä.

### **Kommunikointi ja vuorovaikutus**

Kolmanteen teemaryhmään, joka on kommunikointi ja vuorovaikutus, on luokiteltu  
kuusi syytä, joiden takia kurssille tultiin. Esimerkiksi kurssilainen kertoo, miten hän  
haluaisi ”oppia kuulemaan ja kuuntelemaan [puolisoa] paremmin”.<sup>102</sup> Kommunikaatio  
on yksi parisuhteen kulmakivistä. Jos se ei toimi, parisuhde ei todennäköisesti myös-  
kään toimi. Kommunikaatioon ja vuorovaikutukseen kuuluu kuitenkin myös paljon  
muuta kuin pelkät sanat ja puhe.<sup>103</sup>

Konkreettisten parisuhdeneuvojen antaminen liittyy läheisesti kommunikaatio- ja vuo-  
rovaikutusteemaan. Lähdemateriaalin mukaan kurssilaiset haluaisivat saada vinkkejä,  
miten voisi osoittaa kumppanille rakastavansa häntä arjen ja kiireen keskellä.<sup>104</sup> Rak-  
kauden osoittaminen on myös kommunikaatiota, vaikka sitä ei sanallisesti tekisikään.

### **Aikaisemmin tapahtuneet parisuhdetta ja parisuhdekäsitystä muokkaavat asiat, joiden takia tultiin kurssille**

Neljäs ja viimeinen teemaryhmä sisälsi vastauksia, joissa tuli esiin aika-akselilla ta-  
pahtuneet tapahtumat joko nykyisessä tai entisessä parisuhteessa. Yhteistä näille ta-  
pahtumille oli se, että ne vaikuttavat nykyiseen parisuhteeseen ja siihen suhtautumi-  
seen. Tällaisia asioita olivat kyselylomakkeiden perusteella esimerkiksi luottamuksen  
takaisinsaaminen, vanhojen asioiden selvittäminen ja se, että on nyt hyvässä suhteessa,  
jonka haluaa myös pitää hyvänä.

Kurssilainen kertoo vastauksessaan, että heille on jäänyt menneisyydestä selvittämät-  
tömiä asioita, jotka nyt ovat nousseet pintaan. Hän toivoi, että saisi itselle eväitä pari-  
suhdekurssilta.<sup>105</sup> Kurssille ollaan tultu aineiston mukaan myös siksi, että ”oli ajatus,  
että uutta suhdetta hoidan alusta asti paremmin kuin edellistä.”<sup>106</sup> Samoin edellisistä

---

<sup>100</sup> Mies 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>101</sup> Mies 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>102</sup> Nainen 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>103</sup> Puro 1996, 20.

<sup>104</sup> Nainen 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>105</sup> Mies 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>106</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

suhteista on reflektoitu jotain nykyiseen, kun kerrotaan, että ”Nyt olen hyvässä suhteessa, ja haluan pitää myös sen mahdollisimman hyvänä.”<sup>107</sup> Ehkä tällaiset kommentit ovat juuri niitä, joiden takia ennaltaehkäisevää parisuhdetyötä tehdään.

## **4.2 Kurssilaisten ajatukset ja tunteet parisuhteestaan ennen kurssia**

Parisuhteen rikastuttamiskurssille tulleet parit olivat melko tyytyväisiä suhteisiinsa jo ennen kurssia.<sup>108</sup> Tyytyväisimmät kurssilaiset kertovat vastauslomakkeessa olevansa ’erittäin tyytyväisiä’ suhteisiinsa ja tyytymättömmät vastaavat olevansa ’ei tyytyväisiä, eikä tyytymättömiä’. Kun heiltä kysyttiin ajatuksia ja tunteita ennen kurssin alkua, monet kurssilaiset kertoivat olevansa onnellisia kumppaninsa kanssa. Heillä oli odottava ja hieman jännittynyt tunnelma kurssille tullessa.<sup>109</sup>

Muutamit kurssilaiset mainitsivat konkreettisia asioita, jotka hiertävät suhdetta juuri kurssin alkamisen hetkellä. Tällaisesta kertoo esimerkiksi vastaus, jossa kerrotaan kurssilaisten suhteen jämähäneen paikoilleen ja molempien unohtavan välillä toisen.<sup>110</sup> Aineistosta nousee myös kurssilaisen kuvaus siitä, miten heidän suhteensa on risteyskohdassa: kurssilta ollaan tultu hakemaan vastauksia kysymykseen, jatkuuko yhteinen tie vai lähtevätkö kumppanit eri teille. Kurssilainen on kuitenkin toiveikas, koska rikastuttamiskurssi tarjoaa mahdollisuuden ajan kanssa pohtia parisuhdetta.<sup>111</sup>

Monet kurssilaiset ovat paikalla avoimin ja odottavin tunnelmin.<sup>112</sup> Kurssilaiset haluavat olla kumppaninsa kanssa yhdessä ja siksi kurssille ollaan tultu.<sup>113</sup> Muutamit kurssilaiset pohtivat myös sitä, onko parisuhdekurssi juuri heidän tapansa hoitaa suhdetta.<sup>114</sup> Jännitys liittyy siihen, että ei tiedä, mitä tuleman pitää. On myös jopa pelottavaa käsitellä oman suhteen asioita niin, että kaikki kuulevat.<sup>115</sup> Koko tilanne parisuhdekurssilla voi olla täysin toisenlainen, johon pari on tottunut.

---

<sup>107</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>108</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>109</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>110</sup> Mies 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>111</sup> Nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>112</sup> Nainen 2 ja nainen 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>113</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>114</sup> Nainen 4 ja nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>115</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

Odotukset parisuhdekurssia kohtaan ovat suuret. Joka tapauksessa kurssilaisten tunteista ja ajatuksista käy ilmi se, että kurssille hakeutuvat ne parit, joilla menee kuitenkin suhteessaan melko hyvin. He ovat päässeet yhteisymmärrykseen lähteä kurssille ja he näkevät suhteillansa ”hyvän tulevaisuuden”.<sup>116</sup> Parisuhteiden rikastuttamiskurssien idea onkin saada hyvät suhteet vielä paremmiksi.<sup>117</sup> Tutkitun rikastuttamiskurssin kävijät ja heidän toiveensa ja ajatuksensa siis vastaavat kurssin alkuperäisiä ja pohjimmaisia tavoitteita.

### 4.3 Kurssilaisten odotukset kurssista

Ensimmäisen kyselylomakkeen kysymyksessä kahdeksan pyydettiin kertomaan odotuksia kurssin suhteen sekä itsen että parisuhteen kannalta. Nämä kurssiin kohdistuvat odotukset ovat seurauksia siitä, että on ollut syy, jonka takia pari on lähtenyt kurssille. Kurssille lähtemispäätöksen jälkeen luodaan odotuksia siitä, mitä kurssilta saa. Ne voivat olla osittain samoja kuin alkuperäiset syytkin lähteä kurssille. Kysymyksen vastaukset on jaoteltu teemaryhmiin, jotka ovat

1. Uudet näkökulmat
2. Halu saada työkaluja, eväitä ja keinoja arkeen
3. Kommunikaatio, keskustelu, kuunteleminen
4. Toisen huomioonottaminen
5. Yhteyden ja luottamuksen parantaminen
6. Itsetuntemuksen ja kumppanin tuntemisen paraneminen.

Kurssilaiset odottavat kurssilta ”uusia näkökulmia parisuhteen parantamiseksi”.<sup>118</sup> Varsinkin pitkässä suhteessa voi välillä olla tarpeen vaihtaa silmälaseja, joiden läpi suhdetta katsoo. Avioliitossa on Kurosen mukaan vuodenaikoja. Parisuhdekurssit voivat toimia suhteessa ikään kuin huoltoasemina, joissa voi huoltaa ja tankata suhdetta, mutta kasvu tapahtuu suhteen arjessa.<sup>119</sup> Huoltoasemalta voi saada oivalluksen tai sellaisen näkökulman omaan parisuhteeseen, joka antaa suhteelle tehoa kuin turbomootori.

---

<sup>116</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>117</sup> Rikasta minua – Kirja avioliiton kasvumahdollisuuksista 1982, 73.

<sup>118</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>119</sup> Kuronen 1982, 164.



Työkalujen, eväiden ja konkreettisten parisuhteen hoitamiskeinojen saaminen kurssilta on hyvin odotus parisuhdekurssilta kyselylomakkeiden mukaan.<sup>120</sup> Kurssilaiset ovat maininneet tähän ryhmään kuuluvia vastauksia laajasti: yhden kurssilaisen kaikki hänen mainitsemansa odotukset kuuluvat tähän ryhmään. Hän kirjoittaa, että haluaisi ”löytää eväitä toisen ihmisen siis puolisoni kohtaamiseen ilman hermostumisia ja äksyilyä. Arkisia voimavaroja, vaikka meillä lapsi onkin. Neuvoja rikastuttamaan arkea/kommunikaatiota.”<sup>121</sup> Vaikka hän mainitseekin äksyilyn ja kommunikaation osana odotuksia, ne keskittyvät nimenomaan konkreettisiin neuvoihin ja eväisiin. Kurssilta odotetaan myös ”konkreettisia keinoja rikastaa parisuhdetta esim. kommunikointi, miten kuunnella toista ja toisen tarpeita, miten ilmaista itseään”.<sup>122</sup> Tässäkin vastauksessa tulee esille esimerkiksi kommunikaatio, mutta se on alisteinen konkreettisille keinoille, joita kurssilainen odottaa saavansa.

Kuronen esittelee *Rikasta minua* -kirjassaan Clinebellin tavoitteellisen avioliittotyökentelyn keinoja. Niiden on tarkoitus antaa pariskunnalle konkreettisia ohjeita ja tapoja, joita voi arjessa käyttää. Keinot liittyvät esimerkiksi yhteyden luomiseen, viestintätaitojen kehittämiseen ja kriisien ennakointiin.<sup>123</sup> Kurssilaiset kaipaavat erityisesti keinoja viestintätaitojen kehittämiseen.

Kurssilaisten vastauksien mukaan odotukset liittyvät myös kommunikaatioon, keskustelemiseen ja kuuntelemiseen. Kurssilaiset odottavat, että kurssin jälkeen mahdollista olisi ”keskusteluyhteyden ja lämpimän ilmapiirin takaisin ’tuominen’ parisuhteeseen”.<sup>124</sup> Myös toisen kuuleminen, hyvä keskustelu ja yhteisymmärrykseen pääseminen ovat asioita, joita kurssilta odotetaan.<sup>125</sup> Toisen kuuleminen ja hyvä keskustelu yhdessä yhteisymmärryksen kanssa vievät parisuhteen kommunikaation jo todella pitkälle. Mielenkiintoista on se, että kyseinen kurssilainen odottaa saavansa kahden päivän parisuhdekurssilta nämä asiat. Toisaalta jos lähtötilanne ei ole vaikea eivätkä asiat ole vielä kovin huonosti, on odotusten täyttyminen mahdollista pitkällä aikajänteellä kurssin jälkeen.

---

<sup>120</sup> Kyselylomakkeet *Rikasta minua!* -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>121</sup> Nainen 5. Kyselylomakkeet *Rikasta minua!* -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>122</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet *Rikasta minua!* -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>123</sup> Kuronen 1982, 84–124.

<sup>124</sup> Nainen 3. Kyselylomakkeet *Rikasta minua!* -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>125</sup> Nainen 1. Kyselylomakkeet *Rikasta minua!* -parisuhdekurssilta 2014a.

Kurssin odotetaan vähentävän suhteen ristiriitatilanteita<sup>126</sup> eikä kurssin toivota välttämättä olevan parisuhdekeskustelun käynnistäjä.<sup>127</sup> Toisaalla kyseisen kurssilaisen kyselylomakkeessa käykin ilmi, että heidän suhteessaan puhutaan jo nyt paljon ja että heillä ei ole kiellettyjä aiheita.<sup>128</sup> Kommunikaatio ei siis ole suinkaan jokaisessa suhteessa heikon lenkki, vaan joillain se toimii jo valmiiksi hyvin.

Edelleen kurssilta odotetaan toisen huomioonottamisen muuttumista paremmaksi. Tämä liittyy erityisesti odotuksiin parisuhteen kannalta eikä pelkästään itsen kannalta. Kurssilta odotetaan ”toisen huomioonottamista”<sup>129</sup>. Koko kurssi saattaa jossain tapauksessa olla toisen huomioonottamista, kuten voi todeta siitä, että eräs kurssilainen tuli kurssille vaimon pyynnöstä.<sup>130</sup> Käytännön vinkit liittyvät toisen huomioimiseenkin. Myös käytännön vinkkejä siihen, miten osata huomioda kumppania arjen keskellä, odotetaan kurssilta saatavan.<sup>131</sup> Huomioonottamisessa ollaan perustavanlaatuisen parisuhteen tukipilarin ääressä.

Yhteyden ja luottamuksen parantaminen on asia, jota kurssilaiset odottavat kurssilta. Kurssilaiset odottavat kurssin olevan ”pysähtymistä asian äärelle eli kerrankin on aikaa miettiä suhdettamme”.<sup>132</sup> Yksi odotus kurssin suhteen on se, että pariskunta löytäisi taas toisensa.<sup>133</sup> Edelleen samaan hiilen puhaltamisen tunnetta odotetaan kurssilta: että saisi luottamuksen takaisin ja voisi saada tunteen siitä, että on samat päämäärät kumppanin kanssa.<sup>134</sup>

Ajan antaminen parisuhteelle kurssin muodossa voi parantaa suhdetta varsinkin kiireen ja arjen keskellä. Kuitenkaan kurssi ei välttämättä auta merkittävässä kriisissä olevia pareja, kuten Kataja itsekin määrittelee kurssikuvauksessaan.<sup>135</sup> Luottamuksen täydellinen menettäminen ja pettäminen voi suhteessa olla tällainen kriisi. Kuitenkin

---

<sup>126</sup> Mies 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>127</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>128</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>129</sup> Mies 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>130</sup> Mies 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>131</sup> Nainen 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>132</sup> Nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>133</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>134</sup> Nainen 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>135</sup> Rikasta minua! -kurssit. Katajan Internet-sivut. Viitattu 14.1.2015.

parisuhteen kasvua mahdollistaessa keskistytään myös kumppaneiden välisen luottamuksen parantamiseen.<sup>136</sup> Suhteen vahvojen puolien etsiminen ja niiden tunnustaminen mahdollistavat ponnahtuslaudan suhteen kasvulle. Jo se, että pari on pysynyt yhdessä, on merkki siitä, että kumppaneilla on yhteys.<sup>137</sup>

Viimeisenä teemaryhmänä odotuksissa kurssin suhteen on itsetuntemuksen ja kumppanin tuntemisen paraneminen. Aineiston mukaan kurssilaiset toivovat, että kurssi parantaisi ”ymmärrystä puolisosta ja asioista, jotka vaikuttavat parisuhteen laatuun”.<sup>138</sup> Odotuksena aineistosta nousee myös toivo siitä, että kurssilaisen kumppani voisi muuttua.<sup>139</sup> Kurssilta odotetaan myös kumppanin tuntemisen paranemista kurssin ansiosta.<sup>140</sup> Vielä eräs kurssilainen kirjoittaa odottavansa sitä, että saisi uskallusta katsoa omaa toimintaansa parisuhteessa.<sup>141</sup>

Parisuhteessa ollaan tasapainottelemassa erillisyyden ja yhteyden välillä. Parisuhteessaan ovat kaksi erillistä ihmistä. He ovat suhteessa molemmat omina yksilöinä, mutta yhdessä. Tämän erillisyyden ja yhteyden välillä ei ole stabiili tila, vaan se muuttuu, kun suhde muuttuu.<sup>142</sup> Tämän takia kumppanien erillisyyttä ja yhteyttä, sekä ymmärrystä niistä, on hyvä syventää esimerkiksi parisuhdekurssilla. Aito yhteys on Tuovisen mukaan syvemmän tason samankaltaisuutta: se on ”kommunion”, jossa yksilöt ovat toisiinsa liittyneitä, mutta edelleen erillisiä.<sup>143</sup>

Gray kuvailee yhteyden ja erillisyyden piirteitä parisuhteen vuodenaikojen avulla. Keväällä suhde toimii täydellisesti, ollaan rakastuneita ja kaikki kohdataan yhdessä. Kesällä joudutaan kitkemään rikkaruohoja, ja ymmärrys siitä, että kumppani ei olekaan täydellinen, kasvaa. Jos kesällä hoitaa puutarhaa, saa syksyllä korjata sadon. Rakkaus on kypsynyt ja saa nauttia kesän luomasta rakkaudesta. Talvi taas on levon, uudistumisen ja ajattelun aikaa. Silloin voi keskittyä itseen ja etsittävä rakkautta itsestä, jotta voisi kevään tullen taas rakastaa kumppania.<sup>144</sup>

---

<sup>136</sup> Kuronen 1982, 89.

<sup>137</sup> Kuronen 1982, 89–90.

<sup>138</sup> Mies 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>139</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>140</sup> Mies 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>141</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>142</sup> Rikasta minua. Matkalla parempaan parisuhteeseen -kirjanen s.a. [2014], 9.

<sup>143</sup> Tuovinen 1981b, 23.

<sup>144</sup> Gray 1992, 327–328.

## 5 Kurssilaisten parisuhteiden ominaispiirteet

### 5.1 Käsitukset parisuhteen vahvuuksista ja voimavaroista

Ensimmäisessä kyselylomakkeessa kurssilaisia pyydettiin kuvailemaan parisuhteensa vahvuuksia, voimavaroja, haasteita ja ongelmia pitkällä aikajänteellä.<sup>145</sup> Olen jaotellut kurssilaisten avoimista vastauksista nousseet asiat teemoittain. Vastauksia, jotka käsitelivät kurssilaisten suhteiden vahvuuksia ja voimavaroja, oli yhteensä 46. Keskimäärin yksi vastaaja mainitsi siis hieman alle kolme asiaa. Vahvuudet ja voimavarat -aihealueessa on omat teemaryhmänsä. Haasteet ja ongelmat -aihealueessa on omat teemat, joita pohditaan tuonnempana.

Teemat, joihin vahvuuksiin ja voimavaroihin liittyvät vastaukset ovat jaetut, näkyvät taulukon 2 vasemmassa sarakkeessa. Taulukon oikeassa sarakkeessa näkyy, kuinka monta vastauksista noussutta asiaa on luokiteltu kuhunkin teemaryhmään. Kommunikaatiota ja vuorovaikutusta käsitellään laajemmin omassa luvussa tuonnempana.

<b>Parisuhteiden vahvuudet ja voimavarat</b>	<b>f</b>
Sitoutuneisuus, halu olla yhdessä ja kunnioitus	25
Kommunikaatio ja vuorovaikutus <sup>146</sup>	9
Samanlaiset arvot ja huumori	6
Yhteiset harrastukset ja yhdessä tekeminen	4
Läheisyys ja hellyys	2

Taulukko 2. Parisuhteiden vahvuudet ja voimavarat.

#### 5.1.1 Sitoutuneisuus, halu olla yhdessä ja kunnioitus

Tärkeä teema, jolla kurssille osallistuneet pariskunnat kuvailivat parisuhdettaan, on sitoutuneisuus. Luokittelen samaan ryhmään myös samanlaisuuden, kiintymyksen ja rakkauden, koska kurssilaisten vastauksissa nämä olivat usein samassa yhteydessä. Esimerkiksi aineiston mukaan parisuhteen vahvuus voi olla ”toistemme tunteminen”.<sup>147</sup> Toisessa suhteessa vastauksien mukaan vahvuus on se, että he tulevat ”hyvin toimeen arjen ulkopuolella (kaksin)”.<sup>148</sup> Vastaus saattaa vaikuttaa hämmäntävältä, mutta pariskunnalla on melko pieni lapsi, minkä takia hän on pohtinut parisuhdettaan

<sup>145</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a. Kyselylomake nro 1, kysymys 7.

<sup>146</sup> Vuorovaikutusta ja kommunikaatiota suhteen voimavarana ja vahvuutena käsitellään sivuilla 50–51.

<sup>147</sup> Mies 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>148</sup> Mies 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

myös arjen ulkopuolelta ja tällöin hän ymmärtää sen ajaksi, jolloin saa olla kahdestaan kumppaninsa kanssa.

Vaikka rakastuminen ei kanna suhdetta välttämättä kovin pitkälle, rakastaminen voi sen tehdä. Jallinoja puhuu kirjassaan ”sokeasta rakkaudesta”, joka on se rakkauden muoto, jota tunnetaan silloin, kun suhde on alussa ja vastoinikäymisiä ei ole vielä kohdattu. Rakkaus kuitenkin muuttuu. Siitä sokeasta ja kaiken voittavasta rakkaudesta tulee kiintymystä ja rakastamista.<sup>149</sup>

Pitkä parisuhde edellyttää Määtän mukaan sitoutumista, joka merkitsee päätöksenteoa. Sitoutuessa päättää, että rakastaa juuri tuota henkilöä, johon sitoutuu ja pitkällä tähtäimellä päättää haluavansa säilyttää tuon rakkaussuhteen ja elää elämäänsä juuri valitsemansa kumppanin eikä kenenkään muun kanssa. Määttä tuo esille myös sitoutumisen vaikeuden. Siinä sulkee kaikki muut potentiaaliset kumppanivaihtoehdot ulkopuolelle ja valitsee ”sen oikean”. On kyse päätöksestä: olemmeko juuri me toisellemme ”ne oikeat”. Kun päätös on tehty, siihen sitoudutaan ja sen mukaan aloitetaan elämään.<sup>150</sup>

Joskus sitoutuminen kumppaniin on ainoa asia, joka vie suhteen hankalan vaiheen yli ehjänä. Sitoutunut pari taistelee suhteensa puolesta, opettelee keinoja selvittää ristiriidat ja näkee vaivaa suhteen eteen.<sup>151</sup> Myös Parisuhteen palikoissa sitoutuminen on se palikka, jolle koko parisuhteen palikkatalo rakentuu.<sup>152</sup> Määttä viittaa Robert Sternbergin teoriaan, jonka mukaan rakkaus on kuin kolmio. Kulmat ovat läheisyys, intohimo ja sitoutuminen. Läheisyys on Sternbergin mukaan suhteen lämmin tunnepuoli, intohimo kuuma toiminnallinen puoli ja sitoutuminen kylmä tiedollinen puoli.<sup>153</sup> Näitä kaikkia tarvitaan, jotta parisuhde säilyisi.

Määtän tutkimuksen mukaan yleinen käsitys sitoutumisesta on sen toimiminen ”liimana”, joka kiinteyttää suhteen.<sup>154</sup> Tämä tulee esille myös aineistosta ja kurssilaisen kuvauksessa suhteensa vahvuudesta: ”halu olla yhdessä ja sitoutuminen”.<sup>155</sup> Sitoutuminen ei välttämättä aina ole vapaaehtoista ja positiivista sitoutumista, vaan jollekin

---

<sup>149</sup> Jallinoja 2000, 153–159.

<sup>150</sup> Määttä 2000, 68–69.

<sup>151</sup> Määttä 2000, 68.

<sup>152</sup> Parisuhteen palikat -internetsivut. Sitoutuminen.

<sup>153</sup> Määttä 2000, 68.

<sup>154</sup> Määttä 2000, 78.

<sup>155</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

sillä voi olla negatiivinen sävy. Silloin sen ymmärretään pitävän sisällään rajoitteita ja velvollisuuksia, jotka vaikuttavat yksilön elämään liikaa.

Kaksi pääasiallista parisuhteen sitoutumismuotoa ovat rakenteellinen ja henkilökohmainen sitoutuminen. Henkilökohtainen sitoutuminen merkitsee sitä, että suhteeseen ollaan sitoutuneita, kun se on onnellinen. Rakenteellisesti sitoutuneesta suhteesta on vaikeampi erota: sen sitoutuminen perustuu ulkoisiin seikkoihin, kuten avioliittoon.<sup>156</sup>

Avioliittoa pidetään Määtän mukaan myös näkyvimpänä merkinä sitoutumisesta, mutta parisuhteeseen sitoutuminen ei saa perustua pelkästään siihen. Halun olla yhdessä täytyy lähteä kumppaneista itsestään.<sup>157</sup> Tästä huolimatta myös järjestetyissä avioliitoissa olevat voivat olla myös henkilökohtaisesti sitoutuneita, vaikka heidän sitoutumisensa alkaakin rakenteellisesti.

Samaan ryhmään rakastamisen, toisen tuntemisen ja sitoutumisen kanssa kuuluvat luottamus ja kunnioitus. Monet kurssilaiset tuovat esille vahvuutena juuri luottamuksen toiseen. Myös kunnioitus mainitaan vahvuutena.<sup>158</sup> Kunnioitus ja luottamus ovat tässä tapauksessa laitettu yhteen siksi, että kurssilaisten vastauksissa ne esiintyivät yhdessä, ja useasti jommankumman ollessa mukana vastauksessa, oli siinä myös sellaisia asioita, jotka kattavat toisenkin (vaikka ei kyseisiä termejä kunnioitus ja luottamus olisi välttämättä käytettykään).<sup>159</sup> Luottamuksen sanotaan olevan yksi parisuhteen perusteista yhdessä sitoutumisen ja kunnioituksen sekä rakastamisen kanssa.<sup>160</sup>

Edelleen samaan teemaryhmään kuuluvana suhteen vahvuutena kurssilaisten vastauksista nousi halu olla yhdessä. Vahvuudeksi mainitaan ”molempien halu olla yhdessä ja sitoutuminen toisiinsa.”<sup>161</sup> Sitoutuminen ja halu olla yhdessä tulevat esiin myös kirkon avioliiton vihkikaavassa, jossa pariskunnalta kysytään tahtovatko he ottaa toisensa aviopuolisoiksi ja osoittaa puolisolille uskollisuutta ja rakkautta myötä- ja vastoin käymisissä.<sup>162</sup> Kurssilaiset kertovat suhteen voimavarana olevan halun pitää suhde elossa.<sup>163</sup> Vahvuutena parisuhteessa voivat olla myös ”tahto toimia yhdessä”<sup>164</sup> ja

---

<sup>156</sup> Määtä 2000, 79–80.

<sup>157</sup> Määtä 2000, 78–80.

<sup>158</sup> Nainen 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>159</sup> Esimerkiksi nainen 8. ”Vahvuuksia ovat molempien halu olla yhdessä ja sitoutuminen toisiinsa. Myös luottamus on molemminpuolista.” Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>160</sup> Parisuhteen palikat -luento luottamuksesta.

<sup>161</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>162</sup> Kirkollisten toimitusten kirja 2003, 147.

<sup>163</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>164</sup> Mies 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

”yrittäminen”<sup>165</sup>. Halu olla yhdessä ja yrittää rakastaa, voi olla se voima, joka pitää pariskunnan yhdessä silloin, kun parisuhde kokee vastoinkäymisiä. Siinä vaiheessa kun rakastuminen on vaihtunut rakastamiseksi ja ajatus omasta yksilöllisyydestä ja minusta kasvaa parisuhteessa, voi tulla hetkiä, jolloin tarvitaan halua olla yhdessä.

### 5.1.2 Samanlaiset arvot ja huumori

Samanaiset arvot liittyvät teemana kumppaneiden samankaltaisuuteen. Kaksi kurssilaista mainitsee samanlaisen ajatusmaailman ja taustan sekä samanaiset arvot vahvuudeksi omassa parisuhteessaan.<sup>166</sup> Samanlaisia arvoja ei välttämättä ajatella vahvuutena suhteessa, kuten vastausten vähäisyydestä huomaa, mutta jos samanlaisia arvoja ei olisi, se nähtäisiin ehkä helpommin ongelmana ja haasteena.

Määtän tutkimuksen mukaan monilla pareilla on samanlainen arvomaailma ja asenteet. Kumppaneilla on myös usein samanlainen sosiaalinen tausta, älykkyys, koulutus ja elämänhistoria sekä Määtän mukaan joskus jopa ulkonäkö. Samanlaisuus ei välttämättä kuitenkaan taa onnea parisuhteeseen, koska ihmiset muuttuvat. Kun kumppani muuttuu, täytyy myös parisuhteen toisen osapuolen mukautua muutokseen.<sup>167</sup>

Gray tuo kuitenkin esille sen, että kumppaneiden tulisi ymmärtää, että he ovat erilaisia. Hänen mukaansa miehillä ja naisilla on sisäänrakennettuna erilaiset arvomaailmat, jotka vaikuttavat suhteessa.<sup>168</sup> Karrikoidusti Gray kirjoittaa miesten minäkuvan määrävän tekijän olevan kyky saavuttaa tuloksia. Naisilla vastaava piirre on ihmissuhteen laatu ja tunteet. Tämä sisäisten arvojen erilaisuus aiheuttaa sen, että naiset ja miehet eivät ymmärrä toisen tarpeita ja toiveita siitä syystä, että he ovat niin erilaisia jo lähtökohtaisestikin.<sup>169</sup>

Huumori on yksi asia, jota parisuhdekurssilaiset kuvaavat suhteensa vahvuudeksi ja voimavaraksi. Voimavarana parisuhteessa huumori toimii silloin, kun vakavampia asioita voi käsitellä huumorin kautta. Huumori myös keventää arkea ja sen tuomia haasteita. Vastauksien mukaan vahvuus suhteessa voi olla se, että kumppaneilla on ”hyvä

---

<sup>165</sup> Nainen 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>166</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>167</sup> Määtä 2000, 23.

<sup>168</sup> Gray 1992, 25.

<sup>169</sup> Gray 1992, 30–35.

huumorintaju”.<sup>170</sup> Huumori ja sen tajuisuus ovat suhteessa asia, joka on yhteinen molemmille. Tässäkin kurssilainen nimenomaan mainitsee, että heillä on yhdessä hyvä huumorintaju, joka merkitsee todennäköisesti sitä, että heillä on samanlainen huumorintaju. Pariskunta voi tuntea suurta yhteyttä toisiinsa nimenomaan huumorin kautta ja se yhdistää heitä.<sup>171</sup>

Määtän tutkimusmateriaalissa tulee myös samanlainen ilmiö parisuhteen huumorista kuin tähän tutkimukseen tutkittujen parien käsityksissä. Määttä sanoo, että rakastuneina kumppanit nauravat ja leikkivät. Heidän elämänsä on täynnä ilon aiheita. Huvittelu ja leikki vapauttavat arjen paineista. Yhdessä koettu hauskuus ja huumori ovat Määtän materiaalissa tärkeä avio-onnen selittäjä ja parisuhteen vahvuus, samoin kuin kurssilaisten vastauksissakin.<sup>172</sup>

### **5.1.3 Yhteiset harrastukset ja yhdessä tekeminen**

Seuraavana teemaryhmänä ovat yhdessä tekeminen ja yhteiset harrastukset. Tämä ryhmä sisältää myös yhteiset mielenkiinnon kohteet, jotka nekin mainittiin kurssilaisten vastauksissa parisuhteen voimavarana.<sup>173</sup> Kurssilaisten vastauksien mukaan yksi parisuhteen vahvuuksista on yhdessä asioiden tekeminen.<sup>174</sup> Edelleen vastauksista nousee vahvuutena ja voimavarana olevat ”yhteiset harrastukset ja yhdessä toimiminen”.<sup>175</sup> Yhteiset harrastukset ja yhdessä toimiminen tuovat siis vastausten mukaan läheisyyttä ja voimavaroja parisuhteeseen kokonaisvaltaisesti ja siitä on paljon apua suhteen hoitamisessa.

Vahvuus ja voimavara suhteessa voi olla myös rakkaus yhteisiä lemmikkejä kohtaan.<sup>176</sup> Tällainen yhteinen asia, oli se sitten harrastus, lemmikki tai ylipäänsä arjessa yhdessä toimiminen voi tuoda ison avun silloin, kun suhteessa tuntuu menevän huonosti. Silloin pariskunnan yhteinen asia ”meidän juttu”, voi olla se, jonka avulla päästään suvannosta pois.

Yhdessä toimiminen ja tekeminen lähentävät pariskuntaa ja vahvistavat sitoutumista. Myös toisen tunteminen kumppaneiden välillä lisääntyy luonnollisesti yhdessä aikaa

---

<sup>170</sup> Mies 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>171</sup> Määttä 2000, 96–99.

<sup>172</sup> Määttä 2000, 96–99.

<sup>173</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>174</sup> Nainen 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>175</sup> Mies 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>176</sup> Mies 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.



vietettäessä. Joskus sanotaankin, että paras apu suhteen ongelmatilanteessa ja silloin, kun suhde tuntuu heikolta, on viettää aikaa yhdessä toisen kanssa.

#### 5.1.4 Läheisyys ja hellyys

Läheisyys ja hellyys mainitaan myös parisuhteen vahvuutena ja voimavarana. Tosin nämä asiat tulevat useamman kurssilaisen vastauksissa esille myös ongelmissa ja haasteissa.<sup>177</sup> Läheisyys ja hellyys ovat iso asia suhteessa. Seksuaalisuus on hyvin yksityinen asia, joten sitä pitää myös kumppanin ymmärtää käsitellä kunnioittavasti. Läheisyys vaatii itsensä ja toisen hyväksymistä sellaisena kuin olemme.<sup>178</sup> Aineiston mukaan yhtenä positiivisena puolena parisuhteessaan voi olla se, että on ”läheisyyttä ja hellyyttä paljon”.<sup>179</sup> Edelleen tyytyväisyys seksielämään on usein suhteelle voimavara, joka liittyy hyvin läheisesti hellyyteen.<sup>180</sup>

Läheisyys ilmenee Tuovisen kurssimateriaalin mukaan muunakin kuin siirappisena makeiluna: se voi ilmetä yhteenotoissa, jotka rakentavat parisuhdetta. Läheisyys kasvaa, kun kumppanit uskaltavat olla avoimia. Läheisyys kasvaa myös, kun kumppanit uskaltavat olla avoimesti läsnä tunteineen ja kun he opettelevat välittämään toisistaan. Näin ollen koko parisuhteen rikastuttamiskurssi kasvattaa läheisyyttä kumppanien välillä.<sup>181</sup>

Mielikuva, joka seksistä ihmisille esimerkiksi julkisessa keskustelussa asetetaan, poikkeaa oikeasta tilanteesta paljon. Kuitenkin suhteessa pitää vaalia fyysistä läheisyyttä ilman painetta yhdynnästä. Kumppani pitää hyväksyä ja itsensä täytyy hyväksyä, jotta seksistä voisi nauttia ilman, että siitä tulee painostavaa. Tässäkin asiassa auttaa keskustelu ja kommunikaatio. Kumppani ei voi tietää, mitä toinen haluaa tai ei halua, jos asiasta ei puhuta.<sup>182</sup>

---

<sup>177</sup> Esimerkiksi mies 2 mainitsee suhteen haasteena seksuaalisuuden ja läheisyyden takaisinsaamisen. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>178</sup> Rikasta minua. Matkalla parempaan parisuhteeseen -kirjanen s.a. [2014], 16.

<sup>179</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>180</sup> Mies 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>181</sup> Tuovinen 1981b, 21–22.

<sup>182</sup> Rikasta minua. Matkalla parempaan parisuhteeseen -kirjanen s.a. [2014], 16–17.

## 5.2 Käsitykset parisuhteen haasteista ja ongelmista

Kun pariskuntia pyydettiin kuvailemaan parisuhteensa haasteita ja ongelmia pitkällä aikajänteellä, on huomattavissa samankaltaisuuksia eri parien välillä. Vastauksissa on yhteensä 43 eri haastetta ja ongelmaa, joita kurssilaiset mainitsivat omista suhteistaan. Olen jaotellut nämä kurssilaisten vastauksista nousseet asiat ongelmat ja haasteet -teemaryhmiin, jotka näkyvät taulukon 3 vasemmassa sarakkeessa. Taulukon oikeasta sarakkeesta näkyy jokaiseen teemaryhmään luokiteltujen asioiden lukumäärät. Kommunikointia ja vuorovaikutusta käsitellään tutkimuksessa tuonnempana omana kokonaisuutenaan.

Parisuhteiden haasteet ja ongelmat	f
Yhteinen aika ja sen käyttäminen	19
Kommunikointi ja vuorovaikutus <sup>183</sup>	10
Läheisyys ja seksuaalisuus	9
Toisen huomioonottaminen	5

Taulukko 3. Parisuhteiden haasteet ja ongelmat.

### 5.2.1 Yhteinen aika ja sen käyttäminen

Ensimmäinen käsiteltävä ryhmä, johon vastauksista nousseet ongelmat ja haasteet ovat jaoteltu, on yhteinen aika ja sen käyttäminen. Monilla kurssin pariskunnista on ongelmana yhteisen ajan löytäminen arjen keskellä.<sup>184</sup> Lisäksi jos parilla on pieni lapsi, on kahdenkeskisen ajan löytäminen vielä vaikeampaa.<sup>185</sup> Haasteeksi suhteelle voi osoittautua myös se, että on esimerkiksi töiden takia lähes koko ajan yhdessä kumppanin kanssa.<sup>186</sup> Silloin ajankäyttöongelmat liittyvät enemmän kummankin oman ajan löytämiseen.

Kumppanin vuorotyö voi aiheuttaa haasteita yhteisen ajan löytymiselle ja ylipäänsä arjen pyörittämiseen.<sup>187</sup> Pariskunnan yhteiseen aikaan ja sen puuttumiseen liittyy läheisesti turvaverkon puuttuminen asuinpaikkakunnalta tai sen lähistöltä. Jos parilla on pieni lapsi tai lapsia, eikä juurikaan apua lastenhoidossa, ei kahdenkeskistä aikaa ole

<sup>183</sup> Kommunikointia ja vuorovaikutusta suhteen haasteena ja ongelmana käsitellään sivuilla 52–54.

<sup>184</sup> Esimerkiksi mies 3 ja mies 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>185</sup> Mies 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>186</sup> Mies 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>187</sup> Mies 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

mahdollisesti ollenkaan.<sup>188</sup> Parin tulisi Määtän mukaan viettää aikaa kahdestaan. Yhdessäolo, vanhojen muisteleminen ja tulevaisuudensuunnitelmien tekeminen luovat sillan nykyisyydestä parisuhteen alkuaikojen symbioosivaiheeseen.<sup>189</sup> Tutkitun kurssin parisuhteissa ollaan yhteisen ajan lisäämisen suhteen asian ytimessä: läheisyys johtaa kumppanin tuntemisen paranemiseen ja näin ollen parisuhdetyytyväisyyteen.<sup>190</sup>

Myös parisuhdekurssille tuleminen on ajan ottamista suhteelle. Silloin voi keskittyä suhteen hoitamiseen ja kumppaniin sellaisella tavalla, jota ei arkipäiväisessä elämässä ole välttämättä mahdollista tehdä. Parisuhdekurssi siis jo itsessään lisää kurssilaisten parisuhteeseen ja sen parantamiseen käytettyä aikaa. Lisäksi vaikutukset ulottuvat kurssin ulkopuolelle, jos kurssi saa aikaan oivalluksia yhteisen ajan lisäämisestä.

Ajankäyttöön liittyy kurssilaisten vastauksista nousseet asuminen ja tukiverkon puuttuminen parisuhteen ongelmana ja haasteena. Tukiverkon puuttuminen omalta asuinpaikkakunnalta aiheuttaa kiirettä ja stressiä arkeen. Tällöin ei ole aikaa parisuhteen hoitamiseksi tai kahdenkeskisille hetkille. Haasteeksi mainitaan ”asumiseen liittyvät asiat kuntoon” ja ongelmaksi ”asumiseen liittyvä”.<sup>191</sup> Näistä melko suppeista vastauksista ei käy ilmi, että mitä asumisen ongelmaa henkilö tarkoittaa, mutta koska se tulee monissa kohdissa esiin, on asia ilmeisesti melko tärkeä hänelle. Vastausten perusteella pari asuu yhdessä.<sup>192</sup> Parisuhteen ulkoisista asioista ongelmia näkyy aiheuttavan juuri asumismuoto ja asuminen kaukana turvaverkosta.

Kaikilla ei toki suhteessaan ole ”suurempia ongelmia” pitkällä aikajänteellä.<sup>193</sup> Voi olla, että muidenkin kuin kyseisen kurssilaisen vastauksissa on myös niitä ongelman kuvailuja, jotka on keksitty siksi, että vastaa kysymykseen ongelmista ja haasteista edes jotain. Koska vastauksissa piti vain mainita vahvuuksia, voimavaroja, haasteita ja ongelmia, niiden merkityksellisyydestä ei voi vastausten perusteella arvioida.

## 5.2.2 Läheisyys ja seksuaalisuus

Lähes yhtä yleinen suhteen haaste ja ongelma yhteisen ajan ja sen käyttämisen sekä kommunikaation jälkeen on seksin ja läheisyyden puute.<sup>194</sup> Aineiston mukaan kaikilla

---

<sup>188</sup> Nainen 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>189</sup> Määtä 2000, 39.

<sup>190</sup> Määtä 2000, 36.

<sup>191</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>192</sup> Mies 2 ja nainen 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>193</sup> Mies 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>194</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

kurssin pariskunnista ei ole toimivaa seksisuhdetta ollenkaan.<sup>195</sup> Tähän teemaryhmään luokitellaan myös uskottomuus, joka nousi vastauksista kurssilaisten haasteena.<sup>196</sup> Kuten voi helposti ymmärtää, uskottomuus voi vaikuttaa suoraan parin seksielämään, läheisyyteen ja luottamukseen.<sup>197</sup>

Kurssilaisten mukaan suhteen haasteena on saada ”seksuaalisuus ja läheisyys takaisin”.<sup>198</sup> Parilla on joskus ollut ilmeisesti enemmän läheisyyttä ja seksiä. Nyt tilanne on muuttunut. Tässä tapauksessa tilanteessa näkyy samoja piirteitä kuin rakastumisen loppumisessa ja muuttuessa rakastamiseksi. Pari luulee suhteen alussa, että täydellinen rakastumisen ja yhteenkuulumisen tunne jatkuu ikuisesti, ja kun näin ei tapahdukaan, syntyy kriisi.<sup>199</sup>

Samaa ajatusta voi soveltaa läheisyyden muuttumiseen. Suhteen alussa on paljon läheisyyttä, ja kun se vähenee, syntyy kaipuu alkuaikojen läheiseen suhteeseen. Sama kurssilainen mainitsee ongelmassa, että läheisyyden näyttö puuttuu, läheisyyden kokemus on hiipunut ja ”seksuaalisuus puuttuu”.<sup>200</sup> Tämä kuvaa muutosta suhteen alusta rakastumisvaiheesta nykyiseen tilanteeseen, jossa kokemus on se, että seksuaalisuus puuttuu kokonaan suhteesta.

Yleisesti ajatellaan, että jos mainitaan läheisyys ongelmana tai haasteena sen paremmin asiaa selvittämättä, kyse olisi läheisyyden puutteesta. Kuitenkin voi olla kyse myös siitä, että läheisyyden suhteen parilla on eri odotukset suhteessa tai esimerkiksi siitä, että toinen haluaa lähes takertua kumppaniin kiinni. Lomakkeissa olevista parisuhteen ongelmien ja haasteiden kuvailuista ei siis voida varmasti sanoa, mitä henkilö vastauksellaan tässä tapauksessa tarkoittaa.

### **5.2.3 Toisen huomioonottaminen**

Viimeisenä teemaryhmänä parisuhteen haasteissa ja ongelmassa on toisen huomioonottaminen. Tähän ryhmään olen liittänyt myös kumppaneiden persooniin liittyvät asiat, kuten erilaiset luonteet. Suhteen haasteena voi olla ”molempien itsepäisyys”<sup>201</sup> tai ”eri

---

<sup>195</sup> Mies 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>196</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>197</sup> Kiiski 2002, 199.

<sup>198</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>199</sup> Jallinoja 2000, 153–161.

<sup>200</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>201</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

temperamentit”.<sup>202</sup> Kumppaneiden luonteet vaikuttavat paljon suhteeseen. Joskus äkipikaista ja temperamenttista ihmistä täydentää rauhallinen ja harkitseva kumppani. Joskus taas molempien vahvat luonteet voivat aiheuttaa yhteentörmäyksiä.

Kuronen kokoaa Clinebellin kasvukykyisen parisuhteen mallista eräiksi kasvusuunniksi keskinäisen ja vastavuoroisen vastuun tarpeiden tyydyttämisestä sekä läheisyyden ja erillisyyden vastavuoroisen kunnioittamisen. Nämä liittyvät huomioonottamiseen parisuhteessa. Jotta suhde voisi kasvaa ja kehittyä mahdollisimman hyväksi, pitäisi käydä keskustelua pariskunnan läheisyyden ja itsenäisyyden tarpeiden yhteensovittamisesta.<sup>203</sup> Myös huomioonottamisen osalta mahdollisuudet perustuvat kommunikaatioon.

---

<sup>202</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>203</sup> Kuronen 1982, 186–187.

## 6 Kurssin vaikutukset parisuhdekäsityksiin

Kurssin lopussa kurssilaisille jaetussa kyselylomakkeessa ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä pyydettiin kirjoittamaan, mitä vaikutuksia kurssilla on vastaajan parisuhteeseen. Kurssilaiset vastasivat yhteensä 36 eri asiaa, joiden he uskovat olevan vaikutuksena kurssista omassa parisuhteessaan. Yhden kurssilaisen vastauksessa oli keskimäärin kaksi asiaa. Olen jakanut vastaukset viiteen eri teemaryhmään. Taulukon 4 vasemmasta sarakkeesta näkyy teemaryhmä, johon vastaus kuuluu ja oikeasta sarakkeesta montako asiaa kyseiseen ryhmään on vastauksista noussut.

<b>Kurssin vaikutukset parisuhteeseen</b>	<b>f</b>
Huomioimisen lisääntyminen ja lähentyminen	10
Kommunikoinnin paraneminen <sup>204</sup>	9
Positiiviset vaikutukset	8
Käytännön eväät suhteen hoitamiseen	6
Yhteisen ajan lisääminen	3

Taulukko 4. Kurssin vaikutukset parisuhteeseen.

### 6.1 Huomioimisen lisääntyminen ja lähentyminen

Kurssilaisista neljä uskoo, että kurssin vaikutuksena lisääntyy huomioiminen.<sup>205</sup> Kurssilaisten mukaan kurssin avulla huomioi kumppanin paremmin.<sup>206</sup> Kurssin uskotaan ja toivotaan parantavan kumppaneiden välistä huomioonottamista parisuhteessa.<sup>207</sup> Kaksi eri pariskuntaa ja niistä kumppaneista molemmat ovat kirjanneet huomioonottamisen kurssin vaikutuksena.<sup>208</sup> Tämä kertoo siitä, että heillä on saattanut erityisesti huomioimisen kanssa ongelmia suhteissansa. Kumpikaan pareista ei kuitenkaan mainitse huomioonottamista ristiriitatilanteiden aiheuttajana ensimmäisessä kyselylomakkeessa.<sup>209</sup> Joka tapauksessa positiivista on se, että kun molemmat kumppanit uskovat huomioonottamisen paranemiseen, pyrkimykset sen täyttämiseen tulevat todennäköisesti heiltä molemmilta.

<sup>204</sup> Kommunikoinnin paranemista kurssin vaikutuksesta käsitellään sivuilla 60–66.

<sup>205</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>206</sup> Mies 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>207</sup> Nainen 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>208</sup> Nainen ja mies 5 sekä nainen ja mies 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>209</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

Myöskin neljässä eri vastauksessa on kirjoitettu, että kurssilainen uskoo lähentyvänsä puolisonsa kanssa kurssin vaikutuksena.<sup>210</sup> Kurssin jälkeen kurssilaiset kirjoittavat läsnä olemisesta: ”Uskon että olemme enemmän läsnä toisillemme”.<sup>211</sup> Kyseisen vastauksen kirjoittajan kumppanin puolestaan kertoo uskovansa, että kurssi ”Lähentää meitä, saaden meidät olemaan enemmän läsnä toisillemme”.<sup>212</sup> Heistä toinen vastasi ensimmäisessä kyselylomakkeessa, että molemmat unohtavat välillä toisensa.<sup>213</sup> Heillä läheisyyden mahdollisesti lisääntyessä kurssi vaikuttaa siihen asiaan, jossa he kokivat ongelmia olevankin. Olen luokitellut lähentymiseen myös erään vastauksen, jossa kurssilainen kirjoittaa, että uskoo kumppaninsa alkavan ymmärtää häntä nyt hie- man paremmin.<sup>214</sup> Ymmärrys toisesta voi ainakin joskus lähentää kumppaneita.

## 6.2 Positiiviset vaikutukset

Monet kurssilaiset (f=6) kirjoittivat uskovansa, että kurssilla on heidän parisuhteel- lensa ”positiiviset vaikutukset”.<sup>215</sup> He eivät määritelleet yksittäisiä asioita, joihin kurssi vaikuttaisi, vaan arvioivat yleisluonteisesti vaikutusten olevan positiivisia. Yksi syy siihen, että kurssilaiset eivät mainitse konkreettisia asioita, joihin he uskovat kurssi vaikuttavan on se, että kyselylomakkeet täytettiin heti kurssin loputtua vielä paikan päällä ollessa. Asiat eivät ehkä ole konkreettisesti sisäistyneet silloin, kun kurssi on vielä loppusuoralla ja asioita on käsitelty paljon lyhyessä ajassa.

Tähän ryhmään kuuluvat jäsentämättömänä erilaiset positiiviset vaikutukset: kommu- nikaation paraneminen, läheisyyden lisääntyminen, yhteisen ajan lisääminen, kunni- oittaminen ja huomioiminen sekä käytännön ideoiden saaminen voivat olla sellaisia.

Muutamit kurssilaiset (f=3) mainitsevat kurssin vaikutuksena suhteellensa rikastutta- missopimukseen liittyvät vaikutukset. Kurssilaiset uskovat, että kurssi lähentää heidän välejänsä rikastuttamissopimuksen muodossa.<sup>216</sup> Edelleen kurssin vaikutuksien usko- taan olevan tiettyjen rikastuttamissopimukseen kirjattujen käytäntöjen käyttöönotto suhteen arjessa. Eräs kurssilainen kirjoittaa vielä, että ”Uskon että sopimus pitää ja opimme puhumaan toisillemme hyvistä/huonoista asioista”.<sup>217</sup> Jos heidän suhteissansa

---

<sup>210</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>211</sup> Mies 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>212</sup> Nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>213</sup> Mies 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>214</sup> Mies 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>215</sup> Esimerkiksi mies 1 ja mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>216</sup> Nainen 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>217</sup> Nainen 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

rikastuttamissopimuksen asioista pidetään kiinni, on sopimuksella ollut vaikutusta kolmeen eri suhteeseen, eli kuuteen eri yksilöön.

Sopimukseen on kirjattu asioita, joihin molemmat parisuhteessa sitoutuvat. Niitä voi olla esimerkiksi yhteisen ajan lisääminen tai se, että kotityöt pyritään jakamaan tasan. Se, että asiat ovat kirjatut ylös kirjallisesti, sopimuksella on todistajat ja molemmat ovat sitoutuneet julkisesti kurssilla toimimaan sopimuksen mukaisesti voi lisätä sitoutumista asiaan.<sup>218</sup>

Yhtenä vaikutuksena parisuhteelle voi olla uudelleen osallistumisen parisuhdekurssille. Aineiston mukaan yksi kurssilainen on sitä mieltä, että he osallistuvat ”varmasti parisuhdekurssille myös jatkossa”<sup>219</sup>. Tämä kertoo siitä, että heidän suhteessaan ainakin hän on saanut kurssilta jotain sellaista, joka motivoi osallistumaan samanlaiseen toimintaan uudelleen.

Kurssilaiset uskovat saaneensa kurssilta monia eri vaikutuksia suhteellensa. Nämä vaikutukset ovat positiivisia. Osa vastaajista ei määritellyt, mitä positiivisia vaikutuksia he uskoivat kurssilla olevan, mutta määritellyistä suurimmat frekvenssit ovat kommunikaation paranemisella sekä huomioimisen lisääntymisellä suhteessa. Kurssi on hyödyllinen parisuhteille kurssilaisten mukaan ainakin, kun heidän piti miettiä vaikutuksia heti kurssin loputtua. Tämä ei kuitenkaan kerro siitä, miten asiat siirtyvät parisuhteiden arkeen.

Kurssin lopussa jaetun kyselylomakkeen viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, mitä muuta kurssilaiset haluavat sanoa kurssista ja sen vaikutuksesta parisuhteeseen. Kurssia kuvailtiin vastauksissa hyväksi. Kurssin vaikutukset ovat kurssilaisten mukaan ”erittäin positiiviset”<sup>220</sup>, ja kurssi voi aiheuttaa isoja muutoksia joko positiivisella tai negatiivisella tavalla.<sup>221</sup> Kurssia kiitellään sen antamista eväistä arkeen ja siitä, että se yksinkertaisesti ”teki hyvää”.<sup>222</sup>

Kyselylomakkeen kvantitatiivisten kysymysten mukaan yhtä lukuun ottamatta kaikki kurssilaiset olivat täysin tai kutakuinkin samaa mieltä, että kurssi lisäsi heidän tyytyväisyyttään parisuhteisiinsa. Yksi kurssilainen oli tästä jokseenkin eri mieltä. Kurssin lopussa kurssilaiset olivat keskimäärin tyytyväisiä parisuhteisiinsa hajonnan ollessa

---

<sup>218</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin ohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali s.a., 33–38.

<sup>219</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>220</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>221</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>222</sup> Nainen 7 ja nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.



erittäin tyytyväisestä melko tyytyväiseen. Kurssin alussa keskimääräisesti kurssilaiset olivat melko tyytyväisiä suhteisiinsa, joten tämän perusteella kurssi on lisännyt kurssilaisten tyytyväisyyttä parisuhteeseen.<sup>223</sup>

### 6.3 Käytännön eväät suhteen hoitamiseen

Kurssilaisista kuusi kirjoitti uskovansa, että he saavat käytännön eväitä suhteeseensa kurssilta. Kurssin uskotaan antavan ”’eväitä’ hoitaa suhdettamme”.<sup>224</sup> Vastauksien mukaan kurssilla tehtyt tehtävät jättävät ajattelemaan ja ehkä niiden seurauksena toimii eri tavalla suhteessa.<sup>225</sup> Kurssista toivotaan olevan hyötyä suhteelle.<sup>226</sup>

Kuitenkin vastauksista nousee myös kehitysehdotuksia kurssille. Vaikka kurssilla uskotaan olevan positiiviset vaikutukset suhteelle, oli kuitenkin joitain käytännön asioita, jotka käytiin läpi vain pintapuolisesti. Aineiston mukaan ne ovat merkityksellisiä suhteessa, ja nyt niiden pinnallinen läpikäyminen voi tehdä positiiviset vaikutukset pienemmiksi.<sup>227</sup>

Pääasiassa vastausten perusteella kurssilaiset uskovat, että kurssilta sai käytännön neuvoja arkeen. Jotta kurssilla opitun voisi soveltaa arkeen, tulee kurssilaisten kasvaa tilanteesta, jossa he kurssille tulivat.<sup>228</sup> Tämä on oleellinen osa kasvuprosessia, johon kurssilla pyritään.

### 6.4 Yhteisen ajan lisääminen

Kurssilaisista kolme uskoo kurssin vaikuttavan yhteisen ajan lisäämiseen heidän suhteissaan. Vastauksien mukaan suhteissa tulee tapahtumaan käytännössäkkin muutoksia kurssin vaikutuksesta: ”Järjestämme enemmän yhteistä vapaa-aikaa”<sup>229</sup> ja ”Otamme yhteistä aikaa”<sup>230</sup>. Yhteisen ajan lisääminen vaikuttaa pariskunnan läheisyyteen ja vuorovaikutukseen. Kuronen kirjoittaa, että kasvun kannalta olisi tärkeää kehittää

---

<sup>223</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>224</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>225</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>226</sup> Nainen 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>227</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>228</sup> Rikasta minua – Kirja avioliiton kasvumahdollisuuksista 1982, 82.

<sup>229</sup> Mies 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>230</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

kumppaneiden yhteisiä toimintoja ja hoitaa parisuhdetta.<sup>231</sup> Molemmat näistä liittyvät yhteisen ajan lisäämiseen parisuhteessa.

Kumppanien yhdessä tekemien positiivisten toimintojen määrä on Määtä mukaan hyvä parisuhteen onnistumisen ennustaja. Hänen tutkimusaineistonsa mukaan suomalaiset pariskunnat, jotka ovat olleet vähintään 10 vuotta naimisissa, ovat pysyneet yhdessä ainakin osittain siksi, että he pyrkivät välttämään kaavoihin kangistumisen hankkimalla yhteisiä harrastuksia. Arjessa pari tulee positiivisesti riippuvaisiksi toisistaan, jolloin läheisyys ja yhteinen aika lisääntyvät huomaamatta.<sup>232</sup>

## 6.5 Yksilöllisyyden käsittäminen

Kurssin jälkeen täytetyissä kyselylomakkeissa toisena avoimena kysymyksenä kysyttiin, miten kurssi auttoi hyväksymään kumppanin erillisenä yksilönä, jolla on omat tarpeet ja toiveet. Monien kurssilaisten vastauksissa tulee esille se, että aikaisemmin ei välttämättä ole kuunneltu toisen tarpeita ja toiveita. Suurin muutos, joka kurssin vaikutuksena tarpeiden ja toiveiden hyväksymiseen tulee, on vastausten mukaan se, että nyt kumppanit ymmärtävät, että nämä tarpeet ja toiveet ovat olemassa.<sup>233</sup>

Tähän kysymykseen jätti kolme kurssilaista vastaamatta kokonaan. Se saattaa kertoa siitä, että kysymys oli vaikeasti ymmärrettävä. Kuitenkin vastauksista nousseita asioita on yhteensä 16, mikä on keskimäärin yksi asia per kurssilainen. Kaikissa vastauksissa tulee esille, että kurssilaiset osaavat kurssin jälkeen joko kuunnella, ymmärtää tai nähdä kumppaninsa tarpeet ja toiveet paremmin.<sup>234</sup> Tietoisuus erillisyydestä yksilönä omine tarpeinensa kasvoi kurssin vaikutuksena.

Lähdemateriaalista ilmenee kurssilaisten olevan sitä mieltä, että ”Kurssi auttoi näkemään kumppanin yksilönä paremmin kun keskusteluissa huomasi että ei kotona aina ollut noteerannut kuulemaansa.”<sup>235</sup> Edelleen kurssin kerrotaan muistuttaneen erillisyyden tärkeydestä suhteessa.<sup>236</sup> Kaksi kurssilaista kirjoittavat, että kurssi ”avasi silmiä”<sup>237</sup> näkemään, miten toisen tarpeita voisi huomioda.

---

<sup>231</sup> Kuronen 1982, 168–169.

<sup>232</sup> Määtä 2000, 34–36.

<sup>233</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>234</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>235</sup> Mies 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>236</sup> Nainen 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>237</sup> Nainen 1 ja mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

Tarpeiden ja toiveiden olemassaolon ymmärtäminen liittyy läheisesti viestintään. Jos omia tarpeita ei tunnista eikä niistä osaa kertoa, ei puolisoakaan niiden olemassaoloa voi tiedostaa eikä hyväksyä. Omien tarpeiden ja toiveiden lisäksi suhteessa olisi hyvä tunnistaa ja hyväksyä myös toisen ihmisen, itsestä erillisen, toiveet ja tarpeet. Tämä kaikki vaatii kommunikaatiota.<sup>238</sup>

Toiveiden ja tarpeiden jakaminen toiselle on Rikasta minua -kirjasen mukaan myös luottamuksen osoitus. Kun jakaa sisintään ja kertoo, miten tarvitsee toista, asettaa itsensä haavoittuvaiseksi. Silloin on jakanut itsestään toiselle jotain sellaista, jonka toinen voi käyttää hyväkseen ja minua vastaan.<sup>239</sup>

Aineiston mukaan monilla pareilla kurssilla oli samanlaisia vaikeuksia, ja koko ryhmän kanssa yhdessä keskusteleminen auttoi hyväksymään omia toiveita ja myös kumppanin toiveita.<sup>240</sup> Muiden samankaltaisten ongelmien näkeminen auttoi hahmottamaan omaa tilannetta. Tämä on yksi niistä eduista, joka kurssille osallistuminen antaa: näkee myös muiden kuin oman suhteen tilanteen ja saa lisää näkökulmia sekä ymmärrystä siitä, että omat ongelmat eivät ole erityisiä ja niistä voi päästä yli.

Kuronen mainitsee kirjassaan Clinebellin teoksen *Growth Counseling for Mid-Years Couples*. Kirjassa Clinebell antaa ohjeet keski-ikässä oleville ihmisille ja heidän suhteisiinsa. Kuronen on listannut nämä Clinebellin ohjeet, ja yksi niistä on ”Antakaa itsellenne lupa elää juuri nyt kaikkine kokemuksinenne ja odotuksinenne, voittoinenne ja tappioinenne.”<sup>241</sup> Tämä liittyy myös toiveisiin ja tarpeisiin. Jos ne hyväksyy, niille antaa luvan olla eli tiedostaa ne, yksilön suhde niihin muuttuu. Silloin mahdollistaa sen, että toinen voi hyväksyä ne.

Myös Määtän *Kestävä parisuhde* -kirjassa tutkitut kuvailevat suhteessa erillisinä yksilöinä olemista.

Avoliitossa kasvetaan yhteen? Eikä kasveta. Tiettyjä yhteisiä asioita tulee, yhteisiä ystäviä, yhteisiä harrastuksia, ruokailutottumuksia, yhteiset velat ja vastuut... Kuitenkin minä olen minä ja sinä olet sinä. - - En saa kahlita toista itse rakentamaani muottiin, hänelle on annettava mahdollisuus muuttua. Mehän muutamme koko elämämme ajan. Puolisoni sanoo, ettei hän tunne minua vielä lainkaan. Juuri kun oppii, että joku asia on näin, onkin se aivan toisin päin.<sup>242</sup>

---

<sup>238</sup> Rikasta minua -kirjanen s.a., 15–16.

<sup>239</sup> Rikasta minua -kirjanen s.a., 16.

<sup>240</sup> Nainen 1, Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>241</sup> Kuronen 1982, 174.

<sup>242</sup> Määtä 2000, 31.

Lainauksessa kuvataan Määtän mukaan rakkauden säilymisen haastetta, joka aiheuttaa kumppaneille välttämättömyyden olla valmis toisen muuttumiseen. Vaikka parisuh-  
teessa kaivataan muutosta, silti kumppanilta odotetaan myös yllätyksellisyyttä. Vuo-  
rovaikutus on se keino, jonka avulla ongelmia voidaan välttää: kun tietää toisen toiveet  
ja odotukset, tuntee kumppanin paremmin.<sup>243</sup>

---

<sup>243</sup> Määttä 2000, 31.

## 7 Vuorovaikutus parisuhteessa

### 7.1 Vuorovaikutus parisuhteissa ennen kurssia

#### 7.1.1 Vuorovaikutus ja kommunikaatio parisuhteiden arjessa

Grayn mukaan parisuhteen ongelmat johtuvat siitä, että kumppanit eivät ymmärrä toisiaan. Miehet eivät ymmärrä, mitä naiset tarvitsisivat ollakseen onnellisia ja naiset eivät osaa viestiä ja kommunikoida niin, että miehet ymmärtäisivät.<sup>244</sup>

Grayn väite on se, että vanhat parisuhdemallit eivät enää päde ja siksi tarvitaan uusi parisuhteen tehtäväkuvaus. Miesten työkeskeisyydestä on siirryttävä läsnä olemiseen. Naisten pitäisi osata viestiä, että he haluaisivat nimenomaan miesten tekevän vähemmän ja olevan kuuntelemassa ja tukemassa naista henkisesti enemmän. Naisten haaste uusien parisuhdetaitojen opettelemisessa on kommunikoinnin selventäminen sellaiseksi, että kumppani ymmärtäisi häntä. Parisuhteen onnistumisen takana on Grayn mukaan avoin viestintä, joka mahdollistaisi paremman ymmärryksen suhteen osapuolten välille.<sup>245</sup>

Millereiden, Nunnallyn ja Wackmanin pariviestintäoppaan mukaan pariskunnan yhteinen ymmärrys viestin sisällöstä tuo mielihyvän tunteen, vaikka asiasisällöstä oltaisiinkin eri mieltä. Ymmärrys antaa luottamuksen siihen, että toista on mahdollista ymmärtää ja rohkaisee jatkamaan keskustelua oikein- eikä väärinymmärryksen pohjalta.<sup>246</sup>

Monessa vastauksessa viitataan kommunikaatioon ja vuorovaikutukseen joko parisuhteen vahvuutena tai haasteena. Haasteena voi olla esimerkiksi asioista heti puhuminen.<sup>247</sup> Vastaajan kumppanin mukaan taas heidän suhteensa vahvuus on se, ”että pysytymme aika hyvin puhumaan parisuhteeseen liittyvistä asioista”.<sup>248</sup> Heidän suhteessaan toinen on siis tyytyväinen parisuhteeseen liittyvien asioiden keskusteleminen ja pitää sitä vahvuutena, kun toisen mielestä asioista pitäisi keskustella heti niiden ilmettyä. Tässä mahdollisesti näkyy miesten ja naisten mahdollinen erilainen suhtautumi-

---

<sup>244</sup> Gray 1995, 45.

<sup>245</sup> Gray 1995, 46–48.

<sup>246</sup> Miller&Miller&Nunnally&al. 1979, 88.

<sup>247</sup> Nainen 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>248</sup> Mies 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

nen kommunikointiin ja puhumiseen. Miehen mielestä keskustelu voi olla hyvin toimivaa ja parisuhdetta rikastuttavaa, kun nainen saattaa odottaa vieläkin enemmän ja hedelmällisempää vuorovaikutusta.

Myös Grayn mukaan miesten ja naisten viestinnässä on eroja. Hän toteaa, että naiset eivät puhu vain ratkaistakseen ongelmia, vaan ”hoitaakseen sielunsa naisellista puolta”.<sup>249</sup> Jotta miehet voisivat kehittää kuuntelutaitojaan, tulee heidän Grayn mukaan ymmärtää, että naisten ja miesten feminiiniset ja maskuliiniset puolet vaikuttavat siihen, mihin puhumisella pyritään. Naiset esimerkiksi saattavat ärsyntyä, jos heille yritetään tarjota ratkaisuja, kun he haluaisivat, että heitä kuunneltaisiin. Miehet taas odottavat, että puhumisella huomioitaisiin heidän työpanoksensa ja vaivannäkönsä.<sup>250</sup>

Vuorovaikutus koetaan parisuhteessa molempia osapuolia koskevaksi haasteeksi. Tämä käy ilmi aineistostakin: ”Vuorovaikutus on haasteemme. Siihen pitäisi panostaa. Ajatuksia kun ei kumpikaan osaa toisen päästä lukea.”<sup>251</sup> Molempien tulisi panostaa siihen ja selventää kommunikointia ja viestintää toisen kanssa.

Vuorovaikutus ja kommunikaatio eivät ole vain puhumista. Usein ajatellaan, että kommunikaation tarkoituksena on päästä yhteisymmärrykseen vastapuolen kanssa. Tällöin kommunikaation tavoite olisi saavuttaa jokin lopputulema eli esimerkiksi yhteisymmärrys jossain asiassa. Kommunikaatiosta voi myös kieltäytyä. Jos ei halua sitoutua kommunikoimaan, voi parisuhteen kontekstissa aloittaa mykkäkoulun ja lopettaa kommunikoimisen kokonaan. Tämä voi olla suhteelle ja ristiriidan selvittämiseksi kohtalokasta.<sup>252</sup> Kommunikaatiota ei voi kuitenkaan lopettaa missään sosiaalisessa tilanteessa kokonaan. Kaikki käyttäytyminen on viestintää.<sup>253</sup>

Vuorovaikutus on varmasti myös sellainen asia, jonka puuttumisesta tai heikkoudesta on helppo syyttää kumppania. Samalla se on asia, jossa tulee helposti väärinymmärryksiä ja -käsityksiä. Kuten kurssilainen kirjoittaa, heidän parisuhteensa haasteena on väärin ymmärtäminen. Tällöin ”poimii toisen sanoista ehkä juuri sen väärän viestin/puoliso ei ole sitä niin tarkoittanut, vaan itse on sen ymmärtänyt väärin”.<sup>254</sup> Kuitenkin sama henkilö kertoo, että yksi heidän parisuhteensa vahvuuksista on se, että he

---

<sup>249</sup> Gray 1995, 42.

<sup>250</sup> Gray 1995, 42–43.

<sup>251</sup> Nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>252</sup> Markman&Stanley&Blumberg 1994, 22.

<sup>253</sup> Wahlström 1988, 4.

<sup>254</sup> Nainen 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

keskustelevat paljon.<sup>255</sup> Keskustelu ja vuorovaikutus ovat parisuhteessa elinehto, mutta samalla ne ovat sellaisia, joiden takia suhde voi päättyä jopa eroon. Jallinoja toteaa tutkimuksessaan, että Helsingin Sanomien NYT-liitteen kyselytutkimuksen mukaan puhumattomuus oli yksi avioeronneiden naisten useimmiten mainitsema huono ominaisuus entisessä puolisossa.<sup>256</sup>

Kurssilaiset uskoivat kurssin vaikuttavan eniten ( $f=9$ ) kommunikoinnin paranemiseen heidän suhteissaan.<sup>257</sup> Kommunikoinnin koettiin myös olevan yksi niistä asioista, jotka parisuhteissa eniten aiheuttaa ristiriitoja, joten näitä tuloksia peilaten parisuhteen rikastuttamiskurssin vaikutuksien uskotaan kurssilaisten vastauksien perusteella osuvan oikeaan kipukohtaan suhteissa.<sup>258</sup>

Aineiston mukaan ”Kommunikointi paranee”<sup>259</sup> kurssin vaikutuksesta. Kurssilta on löydetty ”eväitä tiedonkulun helpottamiseksi”.<sup>260</sup> Puhumisen uskotaan helpottuvan kurssin ansiosta ja kuuntelutaitojen paranevan.<sup>261</sup> Jos kommunikointi ja vuorovaikutus ovat parantuneet kurssilaisten suhteissa, kuten he uskoivat kurssin lopussa, heillä saattaa olla kurssin ansiosta vähemmän ristiriitoja ja väärinymmärryksiä. Tällöin kurssi on ainakin tältä osin ollut hyvin hyödyllinen pareille.

Kommunikaatio ja vuorovaikutus, tai niiden puuttuminen, ovat hyvin suuri tekijä parisuhteen toimivuuden kannalta. Ne ovat voimavaroja silloin kun vuorovaikutus toimii ja heikkouksia silloin, kun vuorovaikutus ja keskusteluyhteys ovat heikkoja tai niitä ei ole käytännössä ollenkaan.<sup>262</sup> Puhuminen ja kommunikaation kehittäminen ovat Kurosen mukaan perusasioita parisuhteen kehittämisessä. Joissain suhteissa osataan jo puhua, mutta samaan teemaan liittyy myös kuunteleminen. Jos ei ymmärrä, miten pitää puhua ja kuunnella, ei auta vaikka tietäisi, mistä parisuhteessa pitää puhua.<sup>263</sup> Määtäen mukaan parisuhteessa ennustaa eroa se, että kumppanit eivät halua tai pysty selvittämään ristiriitoja tai arkipäivän kommunikaatiotilanteitakaan.<sup>264</sup>

---

<sup>255</sup> Nainen 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>256</sup> Jallinoja 2000, 161.

<sup>257</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>258</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>259</sup> Nainen 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>260</sup> Mies 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>261</sup> Nainen 8 ja mies 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>262</sup> Kyselylomakkeen nro 1 vastaukset kysymykseen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>263</sup> Kuronen 1982, 135–138.

<sup>264</sup> Määtä 2000, 112.

Määttä jakaa parisuhteen kommunikaatiovaikeudet kolmeen ryhmään: ilmaisuvaikeudet, vastaamisvaikeudet ja kommunikaatiovaikeudet ristiriitatilanteessa. Ilmaisuvaikeuksiin kuuluu esimerkiksi vaikeus ilmaista negatiivisia tunteita, kyvyttömyys ilmaista omia tunteita sekä oletuksien tekeminen ilman niiden paikkansapitävyyden tarkistamista.<sup>265</sup> Kurssilaisten vastauksissa tämä ilmiö tiivistyy siihen, miten kurssilainen kertoo, että heidän suhteessaan ”ei osata kuunnella ja keskustella”.<sup>266</sup>

Vastaamisvaikeuksiin Määttä luettelee esimerkiksi pyyntöihin vastaamatta jättämisen, toisen huomioimisen laiminlyönnin ja toisen mielipiteiden hyväksymättömyyden.<sup>267</sup> Tästä kurssilaisen vastauksessa on esimerkkinä suhteen haasteena se, että ”ei muista, että toinen pitää huomioda ja ottaa huomioon”.<sup>268</sup> Huomioonottaminen liittyy Määttän luokittelussa siis myös kommunikaatioon, vaikka tässä tutkimuksessa olen luokitellut sen erikseen omaksi haasteekseen ja ongelmakseen, koska aineistossa huomioonottaminen liittyy lähemmin yleiseen kumppanin huomioonottamiseen. Toki tästä ei voida irrottaa kommunikaatiotilanteita.

Kolmas Määttän ryhmä parisuhteen kommunikaatiovaikeuksien luokittelussa on kommunikaatiovaikeudet ristiriitatilanteessa. Näitä vaikeuksia hän kuvailee esimerkiksi liiaksi erimielisyydeksi, turhautuneisuuden purkamiseksi kumppaniin, toisen syyttämiseksi ja tilanteesta poistumiseksi.<sup>269</sup> Tämä käy ilmi vastauksista, joissa kurssilaiset kirjoittavat, että heillä on ristiriitatilanteessa ongelmana tiuskimisen ja äksyilyn helpous<sup>270</sup> ja liika suorasanaisuus, joka loukkaa toista.<sup>271</sup> Tutkitun parisuhdekurssin kävijöiden vastauksissa heidän suhteidensa ongelmiin ja haasteisiin löytyy siis yhteneväisyyksiä Määttän luokitteluun parisuhteen kommunikaation vaikeuksista.

Monet kurssilaiset kirjoittavat suoraan, että heidän suhteessaan ”ei osata kommunikoida - - ei kuunnella ja keskustella tarpeista”<sup>272</sup> tai että ongelmana on ”väärin ymmärtäminen → poimii toisen sanoista ehkä juuri sen väärän viestin/puoliso ei ole sitä niin tarkoittanut, vaan itse on sen ymmärtänyt väärin”<sup>273</sup>. Kumppania oppii tuntemaan keskustelemalla hänen kanssaan. Kuitenkin kun suhteessa ja vuorovaikutustilanteessa

---

<sup>265</sup> Määttä 2000, 116–117.

<sup>266</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>267</sup> Määttä 2000, 117–118.

<sup>268</sup> Mies 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>269</sup> Määttä 2000, 117–118.

<sup>270</sup> Nainen 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>271</sup> Nainen 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>272</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>273</sup> Nainen 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.



on kaksi eri ihmistä, viesti ei mene kuulijalle samanlaisena perille kuin mitä viestittäjä itse on tarkoittanut.

Yksi tunnetuimmista keskinäisviestinnän kuvauksista, joita voi soveltaa myös parisuhteen viestintään, on Rossin malli.<sup>274</sup> Mallin mukaan lähtökohtana viestintätilanteessa on viestijän aikomus sanoa jotain. Sanottu asia ei kuitenkaan saavuta kuulijaa samanlaisena kun se viestijältä lähti. Viestin tulkitsemiseen vaikuttavat kuulijan ja puhujan aistimukset ja tulkinnat sekä ympäristön symbolit, kieli, koodit, äänet ja järjestys. Kuulija tekee kuulemastaan itsestään käsityksen sille pohjalle, mikä hänen henkilökohtainen kokemuksensa ja mitkä hänen tunteensa ovat. Esimerkiksi jos parisuhteessa on loukattu toista, ja myöhemmin yritetään keskustella samasta asiasta tai tilanteesta, jossa loukkaaminen ja loukatuksi tuleminen tapahtuivat, syntyy erilaisia tunteita, jotka vaikuttavat viestin vastaanottamiseen.<sup>275</sup>

Väärinymmärrysten lisäksi kurssilaisten vastauksissa nousi esille kommunikaatioon liittyen toive, että parisuhteessa puhuttaisiin asioista heti, kun ne ilmenevät.<sup>276</sup> Tällöin ei tarvitsisi miettiä, mikä kumppanin mieltä painaa, vaan saisi heti tietää tilanteesta. Vuorovaikutukseen pitäisi suhteessa panostaa, koska ajatuksia ei osaa kukaan toisen päästä lukea, kuten yksi kurssilainen toteaa.<sup>277</sup> Toisaalta myöskään ei ole hyvä olla liian suorasanaainen, koska tämäkin voi aiheuttaa ongelmia parisuhteelle.<sup>278</sup> Toinen voi loukkaantua sanoista, ja jos hän ei jaa mielipahaansa, on edessä taas uusi solmu, joka liittyy vuorovaikutukseen.<sup>279</sup>

Asioista heti keskusteleminen tulee ilmi myös Määtän aineistossa, jossa pariskunnat kertovat, miksi heidän avioliittonsa on kestänyt. Ratkaisemattomat ongelmat aiheuttavat patoja, joiden murruttua voi tilanne olla paljon pahempi suhteen kannalta, kuin se olisi ollut heti, kun tilanne alun perin syntyi. Kun asiat selvitetään heti, vältetään patojen syntyminen ja näin ollen myös murtuminen.<sup>280</sup>

---

<sup>274</sup> Puro 1996, 20.

<sup>275</sup> Puro 1996, 20–21.

<sup>276</sup> Nainen 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>277</sup> Nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>278</sup> Nainen 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>279</sup> Nainen 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>280</sup> Määttä 2000, 112–114.

### 7.1.2 Ristiriitatilanteet

Avioliitto, ja myös parisuhde, ovat maailman riskialtteimmat yritykset Markmanin, Stanley'n ja Blumbergin riitelyoppaan mukaan. Parisuhteen kriisit vaikuttavat lapsiin, fyysiseen terveyteen, mielenterveyteen, työssäjaksamiseen ja taloudelliseen hyvinvointiin. Riitelyoppaan mukaan paras parisuhteen tulevaisuuden ennustaja on se, miten pariskunta suhtautuu ristiriitatilanteisiin ja erimielisyyksiin.<sup>281</sup>

Parisuhteen ristiriitatilanteet ovat kurssilaisten vastausten perusteella niitä hetkiä, jolloin erityisesti korostuu kommunikaation toimiminen tai toimimattomuus.<sup>282</sup> Ensimmäisessä kyselylomakkeessa kurssin osallistujat vastasivat kolmiosaiseen kysymykseen parisuhteensa ristiriitatilanteista. Kysymyksillä selvitin, millaisia ristiriitatilanteita kurssilaisilla on, miten kurssilaiset kokevat nämä tilanteet ja miten ne selvitetään.

Ristiriitoja aiheuttavat asiat	f
Kommunikointi ja arjen haasteet	12
Seksuaalisuus ja läheisyys	4
Aikaisemmista suhteista heijastuvat ristiriidat	4
Ajankäyttö	4
Ratkaisemattomat, syvältä yksilöstä nousevat ristiriidat	3
Nykyisen suhteen menneisyydestä nousevat ristiriidat	2

Taulukko 5. Ristiriitoja aiheuttavat asiat.

Kurssilaisten vastauksissa oli kaiken kaikkiaan kirjoitettuna 29 asiaa, jotka aiheuttivat ristiriitoja suhteissa. Yksi kurssilainen kirjoitti keskimäärin hieman alle kaksi eri asiaa oman suhteensa ristiriidoista. Olen jaotellut kaikki vastaukset kuuteen teemaryhmään, jotka ovat esitelty taulukossa 5.

Ylivoimaisesti eniten (f=12) parisuhteissa ristiriitoja aiheuttaa kommunikointi ja arjen haasteet. Aineiston mukaan yleiset ristiriidan aiheet ovat ”Arkiset haasteet” ja ”kommunikointi”.<sup>283</sup> Riidan synty on usein stressin ja kiireen vaikuttamaa.<sup>284</sup> Myös tiedonkulku, arjessa tiukalla äänensävyllä puhuminen, väärinymmärrykset sekä erimielisyydet lasten kasvatuksen suhteen aiheuttavat riitoja.<sup>285</sup>

<sup>281</sup> Markman&Stanley&Blumberg 1994, 7–11.

<sup>282</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>283</sup> Nainen 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>284</sup> Mies 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>285</sup> Nainen 7, mies 5, nainen 3 ja nainen 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

Seksuaalisuus ja läheisyys aiheuttavat kurssilaisten vastauksien perusteella myös ristiriitoja parisuhteeseen.<sup>286</sup> Tähän teemaryhmään jaoteltuja vastauksia on 4. Vastauksien mukaan kurssilaisilta voi seksuaalisuus olla ”kuihtunut”.<sup>287</sup> Seksuaalisuus kokonaisvaltaisena asiana aiheuttaa ristiriitoja joissakin suhteissa.<sup>288</sup> Edelleen kurssilainen kertoo, miten ”läheisyyden näyttö on vaillinaista” heidän suhteessaan.<sup>289</sup> Seksuaalisuus on iso osa suhdetta, ja sillä alueella tapahtuvat ristiriidat voivat haavoittaa koko parisuhdetta.<sup>290</sup>

Aikaisemmista suhteista heijastuvia ristiriitoja mainitaan neljässä eri vastauksessa. Tällä tarkoitan sellaisia vastauksia, joista käy ilmi parisuhteen ristiriidat, jotka ovat saaneet alkunsa jo ennen nykyistä suhdetta. Esimerkiksi yksi kurssilainen kirjoittaa, että heidän suhteessaan ”Molempien aikaisempi elämä aiheuttaa joissakin asioissa ristiriitaa, opittu toimimaan eri tavalla kuin mitä nyt, eli uusien toimintatapojen oppiminen.”.<sup>291</sup> Myös aiemmissa suhteissa tapahtuneet asiat voivat vaikuttaa nykyisessäkin suhteessa.<sup>292</sup>

Ajankäyttö aiheuttaa kolmen eri kurssilaisen vastausten mukaan heidän suhteissansa ristiriitoja. Yksi heistä mainitsee kaksi eri asiaa ( $f=4$ ), jotka liittyvät ajankäytöstä johdettuun riitoihin. Kurssilaiset mainitsevat, että ristiriitoja tulee ”yhteisestä ajanpuutteesta”<sup>293</sup> ja yhteisestä ajasta ylipäänsä.<sup>294</sup> Jälkimmäisellä voi vastaaja tarkoittaa myös ajanpuutetta tai sillä voidaan tarkoittaa myös kiistoja siitä, mihin yhteistä aikaa käytetään. Jälkimmäisen kaltaisia ovat myös erään kurssilaisen vastaukset siitä, miten riitoja aiheuttaa ”television katselu” ja se, että ei ole yhteisiä harrastuksia.<sup>295</sup>

Ratkaisemattomat, syvältä yksilöstä nousevat ristiriidat -teemaryhmässä on vastauksia, joissa jompikumpi kumppaneista nimeää sellaisia asioita, jotka eivät suoranaisesti liity parisuhteeseen, mutta niiden vaikutukset siihen ovat suorat. Tällaisia vastauksia oli kolme. Kurssilaiset kuvailevat ristiriitoja suhteessaan mainitsemalla esimerkiksi oman alkoholinkäyttönsä.<sup>296</sup> Toinen samaan tyyppiin kuuluva vastaus on parisuhteen

---

<sup>286</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>287</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>288</sup> Nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>289</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>290</sup> Matkalla parempaan parisuhteeseen -kirjanen s.a [2014], 17.

<sup>291</sup> Nainen 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>292</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>293</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>294</sup> Nainen 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>295</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>296</sup> Mies 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

riitojen aiheuttajana kumppanin ”itsesyytely”<sup>297</sup> ja kolmantena ”riittämättömyyden tunne”<sup>298</sup>. Nämä asiat eivät ole välttämättä molemmista kumppaneista riippuvaisia, vaan ristiriita nousee jommastakummasta. Toinen saattaa sitten ruokkia esimerkiksi riittämättömyyden tunnetta kumppanissa ehkä osaksi tietämättään.

Viimeisenä teemaryhmänä on nykyisen suhteen menneisyydestä heijastuvat ristiriidat. Tähän ryhmään jaoteltuja vastauksia oli kaksi. Kurssilainen kirjoittaa, että heillä on ”Paljon selvittämättömiä ristiriitoja vuosien varrelta, joita minulla ei ole ollut eväitä selvittää”.<sup>299</sup> Hänen kumppaninsa kertoo, että heidän suhteessaan ”Ei olla uskallettu puhua ristiriidoista vuosien varrella, vaan ollaan eletty arkea ja nyt on tullut tarve purkaa ristiriitoja ja väärinymmärryksiä.”<sup>300</sup> Heillä on siis samanlaiset näkemykset siitä, että heidän suhteessaan on vanhoja asioista ja ristiriitoja, jotka ovat aikanaan jääneet selvittämättä. Nyt nämä käsittelemättömät asiat aiheuttavat ristiriitaa suhteessa.

Parisuhteen rikastuttamiskurssilaiset kokivat vastausten perusteella ristiriitatilanteet haastavina ja raskaina. Samankaltaisia vastauksia ja riitatilanteen kokemuksen kuvauksia oli yhteensä 15 eri vastauksessa. Toisaalta ristiriitatilanteen koetaan myös syventävän ja rikastuttavan suhdetta ( $f=4$ ), koska yhdessä asioiden selvittäminen nivoo kumppaneita tiukemmin yhteen. Muutamat kurssilaiset ( $f=3$ ) kertovat myös, että he kokevat ristiriitatilanteet niin ahdistavina, että mieluummin lopettavat puhumisen tai yrittävät välttää koko tilanteen.

Kurssilaisista 10 vastasi kvantitatiiviseen kysymyksessä parisuhteensa ristiriidoista olevansa jokseenkin tai täysin eri mieltä, että heidän suhteessaan olisi vaikeita ristiriitoja. Neljä kurssilaista ei ollut väitteestä samaa eikä eri mieltä ja kaksi oli kutakuinkin samaa mieltä, että heidän suhteissansa on vaikeita ristiriitoja. Tässä voi päätellä, että suhteissa kyllä on ristiriitoja, mutta niitä ei yleensä koeta vaikeina. Toki vaikean määrittelee jokainen omassa parisuhteessaan eri tavalla.

Ristiriitatilanteet on syytä selvittää, jotta ne eivät jätä riitatilannetta akuutiksi parisuhteessa. Parisuhteen rikastuttamiskurssilaiset kirjoittivat vastauksissaan neljästä eri tavasta toimia parisuhteen ristiriitatilanteessa. Yhteensä kurssilaisten vastauksissa oli 22 asiaa vastauksena kysymykseen parisuhteen ristiriitatilanteiden selvittämisestä. Olen

---

<sup>297</sup> Mies 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>298</sup> Nainen 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>299</sup> Mies 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>300</sup> Nainen 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

jakanut vastaukset neljään eri ryhmään. Alla olevan taulukon 6 vasemmassa sarakkeessa näkyy toimintatapa, jolla ristiriitatilanne selvitetään vastausten mukaan ja taulukon oikeassa sarakkeessa frekvenssi, kuinka moni on vastannut kyseiseen toimintatapaan liittyvän vastauksen.

<b>Ristiriitatilanteen selvittäminen</b>	<b>f</b>
Puhuminen	14
Asian sikseen jättäminen ja vaikeneminen	4
Riiteleminen ja eskaloituminen	3
Parisuhdeneuvonta	1

Taulukko 6. Ristiriitatilanteen selvittäminen.

Puhuminen on ylivoimaisesti yleisin tapa, jolla kurssilaiset pyrkivät selvittämään parisuhteensa ristiriitoja. Puhuminen, tai sen puuttuminen, aiheuttaa myös ristiriitoja itsessään. Toisaalta, se, että asioista pystyy puhumaan, auttaa myös ehkäisemään ristiriitoja.<sup>301</sup>

”Olen aloittanut keskustelemisen” ja ”Olemme yrittäneet selvittää puhumisella” ovat esimerkkejä kurssilaisen vastauksista ristiriitatilanteen selvittämisestä.<sup>302</sup> Vaikka lähes kaikki parit ainakin yhtenä ristiriitatilanteen selvittämiskeinona käyttävät puhumista, on heidän välillään eroja siinä, missä vaiheessa riitaa aletaan keskustelemaan.

Vastausten mukaan puhuminen ei välttämättä tapahdu heti ristiriitatilanteen yhteydessä. Tämä käy ilmi vastauksesta, jossa kurssilainen kirjoittaa, että he puhuvat ”jossain vaiheessa”.<sup>303</sup> Tällöin on riski, että asia jää selvittämättä, ja voi syntyä väärinkäsityksiä tai asia voi jäädä vaivaamaan toista.<sup>304</sup> Myös vastakkaisia näkemyksiä löytyy aineistosta: kurssilainen sanoo, että he pyrkivät puhumaan ”paljon, ja mahdollisimman pian.”<sup>305</sup> Heillä ristiriitatilanteet koetaan suhdetta vahvistavina ja luonnollisena osana parisuhdetta.<sup>306</sup> Joskus riittävälle keskustelulle ei löydy aikaa arjen keskeltä, ja silloin on pakko työntää riidan selvittely myöhemmäksi.<sup>307</sup>

Täysin erilainen tapa selvittää parisuhteen ristiriitatilanteet on asian sikseen jättäminen ja vaikeneminen. Ristiriitatilanteessa voi vaieta tai räjähtää, kuten vastauksissaan

<sup>301</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>302</sup> Nainen 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>303</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>304</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>305</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>306</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>307</sup> Nainen 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

kurssilaiset kuvailevat.<sup>308</sup> Tilanteessa voi olla myös hiljaa ja antaa sen mennä ohi omia aikojaan. Joillakin tällainenkin toimintatapa voi toimia. Ristiriitatilanne menee itsensä ohi, mutta joskus pyydetään anteeksi.<sup>309</sup>

Erästä pariskunnasta toinen kirjoittaa, että he selvittävät tilanteen niin, että hän ”antaa periksi”<sup>310</sup> ja toinen, että he antavat asian olla tai joskus puhumalla jossain vaiheessa.<sup>311</sup> Heillä on siis täysin erilainen kuva siitä, miten ristiriidat selviävät heidän tilanteessaan. Ensimmäinen kokee, että hän joutuu antamaan periksi ja toinen, että tilanne ratkeaa, kun sen annetaan olla. Tämä on esimerkki myös siitä, että vaikka kurssilaiset vastaavat, että ristiriitatilanteen selvittämiskeinoja ovat vaikeneminen ja asian jättäminen sikseen, eivät nämä keinot kuitenkaan ole käytössä ilman keskustelua tai sanallista räjähtämistä.<sup>312</sup>

Räjähtämiseen liittyy riidan selvittämiskeinona riitelemisen ja eskaloituminen. Vastauksien mukaan ”yleensä toinen osoittaa pahan mielensä aika selkeästi”.<sup>313</sup> Aineistossa kerrotaan myös tilanteesta, jolloin monet pikkuasiat ja niistä riitelemisen kertyvät ja vaivaavat suhdetta. Pikkuasioista riitelemisen paisuu isoksi riidaksi, ”jonka jälkeen saamme asiat selviksi ja ilma puhdistuu”.<sup>314</sup> Pienemmistä asioista riitelemisen paisuu ja lopulta tilanne kääntyykin päinvastaiseksi, kun kaikki asiat saa kerralla käsiteltyä. Sekin, että tilanne selvitetään ”sanallisesti räjähtämällä”<sup>315</sup>, voi puhdistaa ilmaa, jos äänen kohottaminen ja voimakkaiden sanojen käyttö ei loukkaa toista. Viimeiseksi yksi kurssilainen vastaa, että he ovat käyneet parisuhdeneuvonnassa.<sup>316</sup> Tämä on myös keino selvittää parisuhteen ristiriitatilanteita.

## **7.2 Kurssin vaikutukset parisuhteen vuorovaikutukseen**

### **7.2.1 Kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen paraneminen**

Kurssin lopussa kurssilaisten täyttämässä kyselylomakkeessa yhdeksäntenä kysymyksenä kysyttiin, miten kurssi auttoi parisuhteen vuorovaikutustaidoissa. Vastauksia tähän kysymykseen tuli 19, joista yksi oli ”en osaa sanoa” ja osalla ei ollut vastausta

---

<sup>308</sup> Nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>309</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>310</sup> Nainen 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>311</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a..

<sup>312</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>313</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>314</sup> Mies 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>315</sup> Nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>316</sup> Nainen 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

ollenkaan (f=2).<sup>317</sup> Asioita, jotka olen jakanut teemoittain ryhmiin, nousi vastauksista 19. Alla olevassa taulukossa 7 näkyy vasemmassa sarakkeessa vastauksesta teemoiteltu asia ja taulukon oikeassa sarakkeessa vastausfrekvenssi.

<b>Vuorovaikutuksen paranemisen muodot</b>	<b>f</b>
Puhuminen ja kuunteleminen	10
Rikastuttamissopimus	3
Kumppanin huomioiminen ja kosketus	2
Toisten parien vaikutus	2
Uudelleen parisuhdekurssille osallistuminen	1
Uusien puolien löytyminen itsestä ja kumppanista	1

Taulukko 7. Vuorovaikutuksen paraneminen.

### **Puhuminen ja kuunteleminen**

Ylivoimaisesti eniten kurssilaiset vastasivat kurssin auttaneen parisuhteen vuorovaikutustaidoissa parantamalla puhumista ja kuuntelemista. Vastauksissa oli 10 asiaa, jotka kuuluvat tähän teemaryhmään. Puhuminen ja kuunteleminen ovat vuorovaikutuksen peruselementtejä, joten luonnollista, että juuri nämä asiat nousivat esille vastauksissa eniten. Parisuhteessa tarvitaan ”Lisää puhetta ja kuuntelua. Ja vielä lisää.”<sup>318</sup> Puheen ja kuuntelun määrää pitää vastauksen mukaan lisätä, eikä niinkään keskittyä niiden laatuun. Vastauksista käy ilmi, että kurssilla oppi ”kuuntelemaan toisiamme paremmin”.<sup>319</sup> Vastaajalle kurssin vaikutukset heidän suhteensa vuorovaikutukseen ovat laadullisia. Kuunteleminen on parantunut kurssin ansiosta.

Edelleen vastauksissa kerrotaan, miten kurssilla oivalsi sanojen ja puhumisen muodon merkityksestä vuorovaikutukselle. Kurssilainen kertoo esimerkin, joka selventää asiaa hänen mukaansa: ”Sanojen muotoilu niin, ettei se herätä negatiivista vastareaktiota. Esim. ’Haluaisin kuulla mitä mieltä olet...’ vs. ’Meidän täytyy puhua...’”.<sup>320</sup> Tätä asiaa käsitellään myös niin ohjaajien kurssimateriaalissa kuin Kurosen *Rikasta minua – Kirja avioliiton kasvumahdollisuuksista* -kirjassakin.<sup>321</sup>

<sup>317</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>318</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>319</sup> Mies 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>320</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>321</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin ohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali s.a., 22.

Kuronen antaa samantapaisen esimerkin kuin kurssilainen. Ei kannata tiuskaista kumppanille, että ”Miksi sinä mökötät?”, vaan kommunikoinnin rikkauden takia kannattaa sanoa: ”Sinä olet hiljaa, enkä tiedä miksi. Tämä tuntuu pahalta ja haluaisin selvittää asian.” Kuronen kutsuu jälkimmäistä ilmaisua ”tietoisuuden pyörän avulla yksilöidyksi viestiksi”.<sup>322</sup> Siinä ilmaisu sisältää havainnon (olla hiljaa), tulkinnan (en tiedä miksi olet hiljaa), tunteen (tuntuu pahalta), pyrkimyksen (halu selvittää asia) sekä teon (itse asian selvittäminen).<sup>323</sup> Jos kommunikaatio olisi edellä mainitun kaltaista, ei syntyisi väärinymmärrystilanteita.

Myös paraviestintäkurssien ohjaajat Anja ja Ilkka Porio painottavat kirjassaan *Pari-suhde paremmaksi*, että minä-kieli, jossa painotetaan puhujan tuntemuksia sen sijaan, että haukuttaisiin puolisoa, on rehellisyyden ja avoimuuden kieli.<sup>324</sup> Edelleen Määttä tuo esille, että pitkän parisuhteen vaarana on, että keskusteluissa keskitytään vain negatiivisiin asioihin. Hänen mukaansa olisi kuitenkin hyvä pyrkiä säilyttämään parisuhteen keskusteluissa samanlainen tunnelma kuin ystävien kesken juteltaessa: keskitytään toista tai molempia kiinnostaviin asioihin ja jätetään osittain tiedostaen ongelmat keskustelematta.<sup>325</sup>

### **Rikastuttamissopimus**

Kolmen kurssilaisen vastauksissa mainittiin kurssin apuna suhteen vuorovaikutukselle rikastuttamissopimus. Aineiston mukaan ”Vuorovaikutustaitoja joutui miettimään syvällisesti kun tehtiin rikastuttamissopimusta toisen parin kanssa.”<sup>326</sup> Jollekin keskustelua voi auttaa kirjallisten tehtävien tekeminen, kuten kurssilainen toteaa.<sup>327</sup> Kolmannen rikastuttamissopimukseen liittyvän vastauksen mukaan kurssin apu vuorovaikutukselle ilmeni kirjallisen sopimuksen tekemisessä. Hän kertoo, että heillä sopimus koski nimenomaan tiedonkulkua.<sup>328</sup> *Rikasta minua. Matkalla parempaan parisuhteeseen* -kirjaseen mukaan parisuhteessa täytyy osata tehdä sopimuksia. Niiden on tarkoitus helpottaa arkea ja kehittää suhdetta, koska molemmat osapuolet ovat yhtäläillä osallistumassa sopimuksen tekoon.<sup>329</sup>

---

<sup>322</sup> Kuronen 1982, 139.

<sup>323</sup> Kuronen 1982, 139.

<sup>324</sup> Porio&Porio 1989, 64.

<sup>325</sup> Määttä 2000, 37.

<sup>326</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>327</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>328</sup> Mies 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>329</sup> Rikasta minua. Matkalla parempaan parisuhteeseen -kirjanen s.a. [2014], 21.



## Kumppanin huomioiminen ja kosketus

Kumppanin huomioiminen ja kosketus nousi kahden kurssilaisen vastauksesta esiin kysyttäessä, miten kurssi on auttanut heitä parisuhteen vuorovaikutustaidoissa.<sup>330</sup> Kaksi kurssilaista, joiden vastauksissa teemaa käsiteltiin, ovat pariskunta, joten on oletettavaa, että he ovat esimerkiksi keskustelleet aiheesta kurssin aikana ja heidän suhteessaan on saattanut olla juuri fyysisen kommunikoinnin kanssa ongelmia ennen kurssia. Ensimmäinen heistä kirjoittaa, että kurssi paransi käsitystä kosketuksen tärkeydestä.<sup>331</sup> Kurssi auttoi vuorovaikutustaidoissa niin, että ”Toisen huomioiminen parantuisi, koskettaminen ja halailu esimerkiksi.”<sup>332</sup>

Vuorovaikutus ei ole pelkkää puhumista ja kuuntelemista, vaan suuri osa kommunikointia on kehollista ja siihen liittyvää fyysistä kommunikaatiota.<sup>333</sup> Kuronen esittelee kirjassaan neljä eri viestintätyyliä, joista viimeistä hän kuvaa suoran, avoimen ja rehellisen jakamisen menetelmäksi.<sup>334</sup> Fyysisestä kosketuksesta, ja sen tärkeydestä, josta kurssilainenkin vastauksessaan puhuu, kirjoitetaan melko vähän kirjallisuudessa, johon rikastuttamiskurssit perustuvat. Ohjaajien kurssimateriaalin mukaan kurssilla pitäisi käsitellä juuri kosketuksen ja läheisyyden merkitystä myös silloin, kun niiden ei ole tarkoitus johtaa seksiin, vaan lisätä parin välistä läheisyyttä ilman yhdyntää.<sup>335</sup>

## Toisten parien vaikutus

Kaksi kurssilaista kirjoittivat kurssin auttaneen vuorovaikutustaidoissa toisten parien vaikutuksen myötä. Kurssilainen kirjoittaa saaneensa kurssilta apua vuorovaikutustaitoihin ”Hyvin paljon, koska huomasin muidenkin p[al]inivan samojen ongelmien kanssa.”<sup>336</sup> Vastauksissa mainitaan kurssin tarjonneen inspiraatiota toisen parin keskustelunavauksista rikastuttamissopimusta kirjoitettaessa, jolloin tulee itsekkin ajateltua tosissaan omia vuorovaikutustaitoja.<sup>337</sup>

Poriot kirjoittavat *Parisuhde paremmaksi* -kirjassaan hetkestä pariviestinnän kurssilla. Siinä muut parit kertoivat ajatuksiaan kumppaneilleen, jakoivat tunteitaan ja toiveitaan. Yksi pari ei voinut ymmärtää, miten on mahdollista, että asioista keskustellaan

<sup>330</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>331</sup> Mies 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>332</sup> Nainen 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>333</sup> Puro 1996, 20.

<sup>334</sup> Kuronen 1982, 144.

<sup>335</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali s.a., 27–32.

<sup>336</sup> Mies 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>337</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

tässä ja nyt, julkisesti muiden läsnä ollessa. Kuitenkin asiat, joista puhuttiin, oli kuin suoraan heidän omasta elämästään.<sup>338</sup> Tähän perustuu parisuhdekurssien teho, oli kyse rikastuttamis- tai viestintäkurssista, tai vaikkapa läheisyyteen keskittyvästä kurssista.

Toisten parien läsnäolo ja sen huomaaminen, että muilla on samanlaisia ongelmia ja haasteita suhteissaan kuin itsellä, antaa ongelmille oikeuden olla olemassa. Tilanteessa huomaa, että oma suhde ei ole ainoa, joka painii ongelmien kanssa, vaan muilla on niitä myös. Toisten parien kokemuksista voi ottaa oppia: se, miten toiset ratkaisivat saman tilanteen, joka omassa parisuhteessa on nyt, saattaa antaa avaimet myös itselle. Nimenomaan tästä samaistumisesta toisten pariskuntien kanssa on kysymys, kun kurssilainen sai paljon apua vuorovaikutustaitoihinsa juuri siksi, että muilla oli samanlaisia ongelmia.<sup>339</sup>

### **Uudelleen parisuhdekurssille osallistuminen**

Parantunut keskusteluyhteys ja vuorovaikutus rohkaisevat osallistumaan uudelleen parisuhdekurssille. Kurssilainen kirjoittaa kurssin auttaneen parisuhteen vuorovaikutustaitoja niin, että kurssin jälkeen ”on hyvä jatkaa seuraavalle kurssille vuorovaikutus parisuhteessa”<sup>340</sup>. Sama kurssilainen kertoi myös, että kurssi oli alku keskusteluille.<sup>341</sup> Hän siis koki kurssin auttaneen vuorovaikutustaidoissa niin paljon, että haluaa jatkaa samaa kehitystä myös osallistumalla uudelleen parisuhdekurssille. Tätä ilmiötä puoltavat myös vertaisohjaajien kommentit siitä, miten kurseilta saa joka kerta myös omaan parisuhteeseen jotain, vaikka kurseja olisi useita jo takana.<sup>342</sup>

### **Uusien puolien löytyminen itsestä ja kumppanista**

Viimeisenä teemana, joka kurssilaisten vastauksista nousi tarkasteltaessa kurssin antamaa apua parisuhteen vuorovaikutustaitoihin, on uusien puolien löytyminen itsestä ja kumppanista. Ainoa vastaus, joka tähän ryhmään kuuluu, on ”Löysin hänestä ja minusta uusia puolia, joita emme ole näyttäneet toisillemme ennen tätä, miksi?”<sup>343</sup>

Kysymys ”miksi?”, voi vastauksessa tarkoittaa ihmetystä joko siitä, että kurssilainen löysi uusia puolia itsestään ja kumppanistaan kurssilla tai siitä, että he eivät ole aiem-

---

<sup>338</sup> Porio&Porio 1989, 61.

<sup>339</sup> Mies 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>340</sup> Nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>341</sup> Nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>342</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssin vetäjille 2014c.

<sup>343</sup> Nainen 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

min näitä nyt löydettyjä puolia toisilleen näyttäneet. Oli kyse kummasta tahansa, kurssilainen on löytänyt itsestään ja kumppanistaan kurssilla puolia, joiden olemassaoloa hän ei aiemmin tiennyt. Vuorovaikutuksen kohdalla niitä voi olla esimerkiksi uudet tavat riidellä huutamatta tai ilmaisun selveneminen toiveita puhuttaessa. Vastauksessa ei ole kerrottu mitä löytyneet puolet ovat, joten ei voida sanoa, miten konkreettisesti kurssi olisi auttanut vuorovaikutustaidoissa tätä paria.

Kurssilaisen kysymys siitä, miksi uusia puolia löytyi (tai miksi niitä ei ole aiemmin näytetty) kertoo tarkasta merkityksestään riippumatta siitä, että hän on jäänyt pohtimaan esiin noussutta asiaa. Kurssin tarkoitus on muun muassa herättää näkemään omaa parisuhdetta uudesta näkökulmasta, joten pohdinta ”miksi?” on erittäin relevanttia.<sup>344</sup>

### 7.2.2 Seksuaalisuudesta puhuminen

Kyselylomakkeessa kysyttiin myös, miten kurssi auttoi puhumaan kumppanisi kanssa läheisyyteen ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Kurosen mukaan seksuaalisuus pitää sisällään luovuutta, leikkiä, nautintoa sekä toisaalta turhautumista, pettymyksiä, kätkeytyjä toiveita ja odotuksia.<sup>345</sup> Kurssi on kurssilaisten vastausten mukaan vaikuttanut seksuaalisuuteen liittyvien asioiden puhumiseen rohkaisevasti. Kurssilaisten vastauksista nousi yhteensä 21 asiaa, miten kurssi on tällä osa-alueella vaikuttanut. Jokainen kurssilainen vastasi tähän kysymykseen, ja keskimäärin joka kolmannessa vastauksessa oli kaksi asiaa.

Olen jakanut kurssilaisten vastauksista nousseet asiat kurssin avusta läheisyyteen ja seksuaalisuuteen liittyvien asioiden keskustelussa kahteen eri ryhmään:

1. Kurssi rohkaisi keskustelemaan asioista
2. Kurssi toi uusia näkökulmia keskusteluihin

Ensimmäiseen ryhmään kuuluu 16 eri asiaa, jotka tulivat esille vastauksissa. Kurssilaisten mukaan ”Kurssi rohkaisi puhumaan näistäkin asioista.”<sup>346</sup> Edelleen kurssi aut-

---

<sup>344</sup> Rikasta minua -kirjanen s.a., 13–16.

<sup>345</sup> Kuronen 1982, 151.

<sup>346</sup> Mies 6. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

toi ymmärtämään, että myös seksuaalisuudesta puhuttaessa ”Avoimuus ja puheeksiottaminen on kaiken a ja o”<sup>347</sup> ja, että ”Ei ole niin tärkeää mitä keskustele vaan se että aloittaa keskustelun.”<sup>348</sup>

Katajan parisuhteen rikastuttamiskirjassen mukaan vuorovaikutuksen tärkeys tulee erityisesti esille seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä, koska seksuaalisuus ymmärretään usein pelkkänä seksinä. Se on kuitenkin muutakin kuin yhdyntä ja orgasmi. Se on myös läheisyyttä ja läsnäoloa. Seksuaalisuuteen liittyy paljon odotuksia ja toiveita, joita toinen ei voi ymmärtää ilman keskusteluyhteyttä.<sup>349</sup>

Toinen ryhmä, joka kurssilaisten vastauksista nousi, on kurssin tuomat uudet näkökulmat keskusteluihin. Tähän ryhmään kuuluvien vastausten mukaan kurssi ei läheisyyteen ja seksuaalisuuteen liittyvissä keskusteluissa niinkään rohkaissut aloittamaan keskustelua, vaan toi jo olemassa olevaan keskusteluun uusia näkökulmia. Kurssilainen kertoo, miten heillä on ”vaarana palata aina tuttuihin ja turvallisiin fraaseihin”, mutta nyt ”toisten kysymykset [olivat] ihan hyvä potku uuteen suuntaan”.<sup>350</sup> Kurssi antoi siis uusia näkökulmia ainakin tälle kurssilaiselle muiden keskustelujen ja kysymysten kautta. Aineiston mukaan kurssilaiset saivat uusia näkökulmia läheisyyteen ja seksuaalisuuteen liittyen kurssilta.<sup>351</sup>

Parisuhteen rikastuttamisessa seksuaalisuus on Kurosen mukaan parisuhteen keskeinen, mutta ei ainoa ulottuvuus. Kasvu ja vapautuminen seksuaalielämässä vaikuttavat koko suhteen kasvuun ja kehitykseen. Kun seksuaalielämä on kahden ihmisen yhdessä sopima ja yhdessä hyväksytty, se ei voi kasvaa ja kehittyä lähes kuinka paljon tahansa. Seksuaalinen läheisyys saa yleensä aikaan myös henkistä läheisyyttä parisuhteessa, ja sen takia se vaikuttaa koko suhteeseen.<sup>352</sup>

---

<sup>347</sup> Nainen 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>348</sup> Mies 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>349</sup> Rikasta minua. Matkalla parempaan parisuhteeseen -kirjanen s.a. [2014], 16–17.

<sup>350</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>351</sup> Mies 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>352</sup> Kuronen 1982, 151–153.

## 8 Kokemukset kurssista

### 8.1 Miksi kurssilaiset suosittelisivat kurssia muille

Toiseksi viimeinen kysymys kyselylomakkeessa, jonka kurssilaiset täyttivät kurssin jälkeen, oli ”Miksi suosittelisit/ et suosittelisi kurssia toisille pariskunnille?” Kaksi kurssilaista ei vastannut kysymykseen ollenkaan. 16 kurssilaista suosittelisi kurssia myös muille pariskunnille. Osa vastaajista (f=5) esitteli useamman syyn, miksi he suosittelevat kurssia. Kolmen vastauksen suosittelu oli ehdollinen ja kolmessa vastauksessa oli suosittelemisen toteamisen lisäksi kehitysehdotuksia.<sup>353</sup>

Olen jakanut vastauksista nousseet syyt teemoihin, jotka näkyvät taulukon 8 vasemmassa sarakkeessa. Eri syitä vastauksissa oli 22. Oikeassa sarakkeessa ovat lukumäärät, montako vastauksista noussutta syytä kuhunkin teemaan kuuluu.

Syyt suositella kurssia muille	f
Parisuhteen eteen tehtävän työn tärkeys	8
Vertaistuki	7
Uudet näkökulmat ja keinot hoitaa parisuhdetta	5
Hyvä ilmapiiri ja vertaisohjaajat	2

Taulukko 8. Syyt suositella kurssia muille.

#### Parisuhteen eteen tehtävän työn tärkeys

Tähän teemaryhmään olen jakanut vastaukset, joissa käsitellään parisuhteen eteen tehtävän työn arvoa, ajan antamista parisuhteen hoitamiselle sekä ylipäänsä kurssin hyötyä parisuhteelle. Yksi vastaus kiteyttää yksinkertaisuudessaan tämän ryhmän syyt, joiden takia kurssilaiset suosittelisivat kurssia: ”parisuhteen hoitaminen on erittäin tärkeä asia!”<sup>354</sup> Parisuhteen eteen tulee tehdä töitä ja siksi kurssille kannattaa kurssilaisen mukaan osallistua.

Kurssilla joutuu pohtimaan asioita hyvin syvällisesti.<sup>355</sup> Pohdintaa ei tulisi välttämättä kotioloissa arjen keskellä tehtyä, kuten kurssilaisten vastauksistakin näkyy. Kurssilaisten kommentit ”Kurssilla on aikaa ja motivaatiota oikeasti keskittyä parisuhteen parantamiseen/ylläpitoon”<sup>356</sup> sekä ”Vastaavaa aikaa näiden asioiden miettimiselle ei

<sup>353</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>354</sup> Nainen 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>355</sup> Nainen 1. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>356</sup> Mies 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

löydy esim. hotelliviikonlopusta<sup>357</sup> kertovat siitä, että aikaa parisuhteen hoitamislle täytyy ottaa, ja se onnistuu parisuhdekurssilla.

Edelleen parisuhteen hoitamiseen liittyviä perusteluja kurssin suositteliseksi on kurssilaisten vastauksissa esimerkiksi se, että ”Ainahan on hyvä hoitaa ja huoltaa parisuhdetta.”<sup>358</sup> ja ”parisuhteen eteen kannattaa tehdä työtä”<sup>359</sup>. Tällaiset laajat perustelut, jotka eivät liity juuri siihen parisuhdekurssiin, jossa he ovat, kertovat ainakin yhdestä asiasta. Yleisesti parisuhdekurseille hakeutuu sellaisia ihmisiä, jotka arvostavat parisuhdetta ja haluavat sen takia pitää siitä huolta.

## **Vertaistuki**

Kurssilaisten vastauksista nousi seitsemän asiaa, jotka ovat vertaistukeen liittyviä syitä suositella rikastuttamiskurssia muille pareille. Kurssilaiset suosittelisivat kurssia, jos haluaa löytää vertaistukea parisuhteen eri tilanteisiin ja selvittämiseen.<sup>360</sup> Aineiston mukaan eniten kurssilla oli apua nimenomaan toisista kurssilaisista ja heidän kokemuksiansa kuulemisesta.<sup>361</sup>

Yksi kurssilainen pohtii suosituksessaan sitä, että koko ryhmä on tukena, kun parisuhdeiden asioita kurssilla käsitellään. Toisaalta koko ryhmän läsnäolo on hänen mukaansa myös haaste.<sup>362</sup> Hän viittaa vastauksessaan kipeistä asioista puhumiseen kurssilla. Kun koko ryhmä on koolla ja kuulee parin kipeimmätkin asiat, täytyy ryhmän välillä olla luja luottamus, jotta vertaistuesta saa irti sen, johon siinä on potentiaalia.

Kurssia suositellaan siksi, että ”Osallistujat ovat täysin normaaleja/tavallisia pariskuntia! Ennakkoluulot [ovat] turhia!”.<sup>363</sup> Tällä kurssilaisella on ilmeisesti ollut ennakkosasenne liittyen kurssilaisiin ja kurssin aikana se on romuttunut. Ennakkoluuloihin liittyy myös kurssidynamiikka. Jokaisen yksilön ryhmässä tulee sitoutua sen toimintaan. Tästä kertoo se, että kurssin ensimmäinen työskentely on ryhmäytymistä ja tutustumista toisiin kurssilaisiin. Ensimmäisen työskentelyn tavoitteena on luoda ilmapiiri, joka on luottamuksellinen.<sup>364</sup>

---

<sup>357</sup> Mies 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>358</sup> Nainen 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>359</sup> Nainen 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>360</sup> Nainen 8. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>361</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>362</sup> Mies 2. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>363</sup> Mies 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>364</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali s.a., 13.

Kuten vuorovaikutustaitojen paranemisen kohdalla kurssilaiset kirjoittivat, sen näkeminen, että muut painivat samojen ongelmien kanssa kuin itse, auttaa myös omaa tilannetta. Muiden kurssilaisten tilanteista voi ottaa oppia itselle ja ongelmanratkaisukeinoja löytää muiden parisuhteista ja heidän toiminnastaan.<sup>365</sup>

### **Uudet näkökulmat ja keinot hoitaa suhdetta**

Parisuhteen hoitamisen ja vertaistuen lisäksi kurssilaiset suosittelisivat kurssia toisille pareille, koska he ovat saaneet kurssilta uusia näkökulmia ja keinoja hoitaa suhdetta. Aineiston mukaan kurssilta saa todennäköisesti ”jotakin itselleen kotiinviemisiksi” ja ”uusia näkökulmia tai ainakin tuntemuksia.”<sup>366</sup> Kurssi ei voi kurssilaisten vastausten mukaan olla turha, koska joka tapauksessa sieltä saa jotakin sellaista, joka auttaa parisuhdetta. Se voi olla pienikin tuntemus, jonka kurssilta saa tuliaisena suhteelle. Edelleen kurssin auttaa hahmottamaan parisuhteen haasteita ja asettaa ne oikeampaan mittasuhteeseen.<sup>367</sup>

Kurssilaiset olivat kyselylomakkeen kvantitatiivisten väittämien mukaan kutakuinkin samaa mieltä siitä, että kurssilta sai konkreettisia apukeinoja parisuhteen kehittämiseen.<sup>368</sup> Väittämässä tosin kysytään nimenomaan konkreettisten apukeinojen saamisesta, joten tämä voi olla syynä siihen, että kurssilaiset eivät olleet täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Joka tapauksessa kurssilta sai kurssilaisten mukaan keinoja parisuhteen kehittämiseen ja se on myös viidellä kurssilaisista syynä kurssin suositteluun muille.

### **Hyvä ilmapiiri ja vertaisohjaajat**

Jotta ryhmä voisi olla sellainen, että kurssilaiset tunsivat olonsa luontevaksi ja luottamus ryhmäläisten välillä olisi mahdollisimman hyvä, pitää ryhmässä olla hyvä ilmapiiri. Myös vertaisohjaajien toiminta vaikuttaa ryhmädynamiikkaan. Kurssilaisista kaksi suosittelisi kurssia muille hyvän ilmapiirin ja vertaisohjaajien takia. Ensimmäinen heistä kirjoittaa ryhmässä olleen ”Lämminhenkinen vastaanotto ja ilmapiiri”.<sup>369</sup> Vastaanotto ja ensikohtaaminen ryhmäläisten kesken voi vaikuttaa siihen, miten ko-

---

<sup>365</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>366</sup> Nainen 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>367</sup> Mies 7. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>368</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>369</sup> Mies 5. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

konaisuudessa kurssilainen suhtautuu muihin ryhmäläisiin. Tässä tapauksessa kurssilainen on saanut lämpimän vastaanoton ja siten hänellä on kurssin alussa ollut hyvä tunnelma kurssista ja ihmisistä.

Toinen kurssilainen kertoo vertaisohjaajien olleen ”avoimia omista haasteistaan”.<sup>370</sup> Kuten vertaisohjaajien kurssimateriaalissa Liisa Tuovinen toteaa, on ohjaavan parin tarkoitus olla esimerkkinä ryhmän muille pareille: he haluavat oppia uutta, kasvaa suhteessaan ja olla avoimen rehellisiä.<sup>371</sup> Heidän on tarkoitus tehdä tehtävät kuten muutkin parit tekevät. Tutkitulla kurssilla ohjaajat onnistuivat avoimesti kertomaan omista suhteensa haasteista ja ongelmista, jolloin heidän uskottavuutensa kurssilaisten silmissä kasvoi.

### **Ehdolliset suositukset sekä kehitysehdotukset**

Kolme kurssilaista suosittelisi kurssia toisille pariskunnille, mutta eivät tekisi sitä ehdotta. Ensimmäinen heistä kirjoittaa suosittelevansa kurssia koulutetulle, akateemiselle pariskunnalle, jotka suhtautuvat itsensä haastamiseen positiivisesti.<sup>372</sup> Hän kirjoittaa, että ei koe kurssin sopivan sellaisille, jotka eivät ole tottuneet ”ei-toiminnalliseen” tapaan työskennellä.<sup>373</sup> Hän ehdottaa myös, että ohjaajat ja järjestäjät voisivat miettiä keinoja, joilla työskentelyt tehtäisiin ”ei-akateemisesti”. Kurssilaisen kommentti kertoo siitä, mikä kurssille on ominaista: sinne hakeutuu hyvinvoivia, suhteeseensa panostavia ja taloudellisesti hyvin toimeen tulevia ihmisiä. Usein nämä ihmiset ovat akateemisia, jolloin ”ei-akateemisten” ihmisten voi olla vaikea samaistua tilanteeseen varsinkin, jos myös vertaisohjaajat ovat esimerkiksi korkeakoulun käyneitä.

Toinen kurssilainen suosittelisi kurssi niille, joilla on tarvetta.<sup>374</sup> Tämä vastaus on ristiriidassa sen kanssa, johon kurssilla kirjallisuuden ja ohjaajanmateriaalin perusteella pyritään. Kurssin tarkoitus on tehdä hyvistä parisuhteista vielä parempia,<sup>375</sup> ja jos tämä ajatus toteutuu, olisi jokaisella parilla tarve osallistua kurssille. Kurssilaisen vastauksessa tulee esille ajatus, joka kurssilaisia ainakin kyselylomakkeiden mukaan yhdistää: vaikka rikastuttamiskurssi on tarkoitettu niille, joilla on jo hyvä suhde ja haluavat sitä parantaa, on jokaisella parilla kuitenkin suhteessa niitä asioita, joihin täytyy panostaa

---

<sup>370</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>371</sup> Rikasta minua! -parisuhdekurssin vertaisohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali s.a., 74.

<sup>372</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>373</sup> Nainen 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>374</sup> Mies 3. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>375</sup> Kuronen 1982, 73.



ja jotka saattavat aiheuttaa ristiriitoja. Parisuhdekursseilla voi olla maine, jonka mukaan asioiden täytyy olla ”huonosti”, ennen kuin niille osallistutaan eli pariskunnalla täytyy olla ”tarve” osallistua.

Kolmas suositus, joka sisältää ehdon, liittyy pariskuntien tarpeeseen osallistua parisuhdekurssille. Kurssilainen kirjoittaa suosittelevansa kurssia niille, joilla ei ole akuutteja ongelmia suhteessaan. Kataja mainostaa Rikasta minua! -kurssien sopivan niille, joilla ei ole akuutteja kriisejä parisuhteessaan.<sup>376</sup> Kurssilainen voi olla vastauksen mukaan sitä mieltä, että kurssille ei kannata osallistua, jos on akuutti ongelma suhteessa. Ongelma ei välttämättä ole kuitenkaan kriisi.<sup>377</sup> Kurssilla ei ole mahdollista ratkoa pahoja kriisejä, koska kurssin aika on rajallinen ja sen koko sisältö on suunniteltu rikastuttamaan ja vahvistamaan suhdetta. Kyse on siis ongelman ja kriisin suhteesta parisuhteessa. Kysymys on myös siitä, minkä kukakin yksilö kokee kriisiksi tai ongelmaksi.

Kehitysehdotuksia kurssilaisten vastauksissa akateemisuuden poistamisen ja toiminnollisuuden lisäämisen lisäksi oli kaksi. Niiden mukaan vetäjät tuntuivat etäisiltä ihmisiltä ja hän toivoo tätä seikkaa kehitettävän tulevaisuudessa.<sup>378</sup> Kurssilainen on kokenut, että ohjaajat eivät ole samalla tavalla osallistuneet kurssilla esimerkiksi keskusteluihin kuin muut pariskunnat. Tätä ei ohjaajien materiaalin mukaan pitäisi käydä, kun he ovat esimerkkeinä ryhmäläisille. Kurssilaisen kokemus on, että ohjaajat ovat olleet etäisiä: joku toinen kurssilainen ei välttämättä tilannetta koe samoin, mutta silti molemmat kokemukset ovat aitoja ja ne pitää ottaa huomioon, kun kurssi toteutetaan jatkossa.

## **8.2 Kurssilaisten antama palaute kurssista**

Kokonaisuudessaan tutkittava parisuhteen rikastuttamiskurssi sai osallistujilta hyvää palautetta.<sup>379</sup> Kurssin vetäjiä kiiteltiin paljon, ja heidän panoksensa kurssiin on luon-

---

<sup>376</sup> Katajan Internet-sivut. Rikasta minua! -kurssit.

<sup>377</sup> Jallinojan mukaan kriisin voi aiheuttaa esimerkiksi ”kolmannen” tunkeutuminen suhteeseen. ”Kolmas” voi olla lapsi, työ, köyhyys, alkoholi sairaus tai muu vastaava. ”Kolmas” hajottaa idyllin, joka pariskunnalla oli aiheuttaen kriisin parisuhteeseen. Jallinoja 2000, 89.

<sup>378</sup> Mies 4. Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>379</sup> Palautelomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014b.

nollisesti merkittävä, koska he antavat kurssille kasvot ja luonteen. Tosin myös enemmän läsnäoloa ohjaajilta olisi kaivattu.<sup>380</sup> Kurssilainen ei selvennä, mitä hän enemmän läsnäololla tarkoittaa. Se voi merkitä esimerkiksi vertaisohjaajaparin aktiivisempaa osallistumista tehtävien tekemiseen tai vaikka sielunhoitajan roolissa toimimista.

Läsnäolo on tärkeä asia ohjaajien uskottavuuden kannalta. Jos he eivät ole läsnä ja tietyllä tavalla empaattisia, eivät he ole uskottavia roolissaan kurssin vertaisohjaajina. Toisaalta he eivät voi tuoda itseään liikaa esille, koska huomion tulisi olla kurssilaisissa ja heidän parisuhteissaan, ei ohjaajissa. Sama ilmiö tapahtuu sielunhoitosuhteessa. Sielunhoitajan tulee olla empaattinen, mutta jos hän liikaa tuo omaa persoonansa ja elämäntapahtumiaan esille, ei sielunhoito välttämättä toimi tai tilanne muuttuu ärsyttäväksi hoidettavan kannalta.<sup>381</sup>

Suurin osa niistä palautteista, jotka liittyvät siihen, mitä kurssilla olisi voinut tehdä tai olla erilaisilla, liittyvät kurssin keston. Lähes puolet kurssilaisista sanovat, että kurssi olisi voinut olla pidempi. Monet kertovat palautteessa myös, että esimerkiksi kahdenkeskisiä tilanteita oman puolison kanssa olisi voinut olla enemmän. Tämä liittyy ainakin osaksi kurssin tiukkaan aikatauluun, ja siihen, että kaikelle ei kurssin aikana vain ollut käytännössä aikaa.<sup>382</sup>

Syvälle parisuhteen problematiikkaan menevät keskustelut ja pohdinnat puolison kanssa vaativat usein melko paljon aikaa. Jokainen yksilö suhteessa tarvitsee myös aikaa pohtia omia ajatuksiaan ennen kuin alkaa purkaa niitä kumppanin kanssa. Tämän takia kokoaikainen kiireen tuntu ja keskeytykset eivät ole hedelmällisiä syvällisen parisuhteen parantuneen ymmärryksen kannalta.

Ajatusprosessi ja varsinkin sen soveltaminen omaan toimintaan vaatii aikaa. Tästä syystä tutkittu parisuhdekurssi oli jopa liian lyhyt. Viikonlopunkaan aikana ei välttämättä ehdi pääsemään sisään kunnolla oman parisuhteen seikkoihin, ja nyt kun kyseessä oli vain noin vuorokauden mittainen aika, oli se todella lyhyt. Kuten palautteistakin käy ilmi, menee ryhmäluottamuksen luomiseen ja muihin tutustumiseen myös oma aikansa.<sup>383</sup> Tämä tutustuminen ja luottamuksen syntyminen on edellytys ryhmän hedelmällisesti toimimiselle.

---

<sup>380</sup> Palautelomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014b.

<sup>381</sup> Häyrynen 1997, 395.

<sup>382</sup> Palautelomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014b.

<sup>383</sup> Palautelomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014b.

Rikastuttamiskurssin kävijät olivat Katajan oman palautelomakkeen perusteella erittäin tyytyväisiä kurssin ryhmään ja sen dynamiikkaan sekä vuorovaikutukseen. Yhtä lukuun ottamatta kaikki ryhmäläiset olivat täysin samaa mieltä siitä, että ryhmän ilmapiiri oli salliva. Yksi oli lähes samaa mieltä ryhmän ilmapiirin sallivuudesta. Myös huumoria ja iloa on ryhmässä ollut, ja tästä ovat täysin tai lähes samaa mieltä kaikki kurssin kävijät.<sup>384</sup>

Kurssin ilmapiirin sanotaan olevan olleen ymmärtävä sekä avoin, rehellinen ja turvallinen.<sup>385</sup> Tämä on tärkeä huomata, sillä kun kyseessä on lyhyt kurssi, saattaa helposti luottamuksen luominen jäädä ohueksi. Tämä vaikuttaa kaikkeen vuorovaikutukseen kurssilla ja erityisesti turvallisuuden tunteeseen ryhmässä sekä ryhmäläisten väliseen luottamukseen.

Lähes kaikki kurssilaiset olivat sitä mieltä, että on ollut apua huomata, että muilla pareilla on samanlaisia ongelmia kuin omassa parisuhteessa. Kurssipalautteen mukaan muut kurssilaiset suhtautuivat hyväksyvästi ja ymmärtävästi toisten kertomiin asioihin.<sup>386</sup>

Avoimissa kysymyksissä tuli myös esille, että kurssilaiset olivat ”suvaitsevaisia”<sup>387</sup>. Kuva seurakunnan kanssa yhteistyössä järjestetystä kurssista saattaa olla joillekin hyvinkin uskonnollinen, ja sen takia he ovat yllättyneitä, että kurssilaiset ja ohjaajat olivatkin suvaitsevaisia. Myös tässä vertaisohjaajaparin oman intressit ja tapa tuoda asioita esille on suuressa osassa. Jos he tuomitsevat edes epäsuorasti joidenkin kurssilaisien tekemisiä, kuva koko kurssista saattaa muuttua täysin.

---

<sup>384</sup> Palautelomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014b.

<sup>385</sup> Palautelomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014b.

<sup>386</sup> Palautelomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014b.

<sup>387</sup> Palautelomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014b.

## 9 Tyypilliset parisuhdekurssille osallistuvat pariskunnat

### 9.1 Johdatus parisuhdekuvauksiin

Tutkitun parisuhteen rikastuttamiskurssin osallistujien vastausten pohjalta voi luoda kuvan, millaisia pariskuntia parisuhteen rikastuttamiskurssille on osallistunut. Näitä parisuhdekuvauksia voidaan soveltaa koskemaan yleisesti niitä pareja, jotka rikastuttamiskursseille hakeutuvat. Tutkimusaineistosta nousee kaksi erilaista parisuhdetyyppiä, jotka kurssille osallistuivat. Tulokset ovat esimerkkejä mahdollisista parisuhdekurssille osallistuvista pariskunnista ja esimerkkeihin on koottu ominaisuuksia ja piirteitä monista eri parisuhteista, joita kurssilaiset käsityksillään kuvailivat.

Kurssilla voidaan sanoa olleen kahdenlaisia pariskuntia: niitä, joilla menee ennen kurssille tuloa suhteessaan hyvin, ovat onnellisia yhdessä ja haluavat panostaa parisuhteeseensa sekä niitä, joilla ennen kurssia on erilaisia ongelmia ja ristiriitoja, jotka vaikuttavat parisuhdetyytyväisyyteen alentavasti. Jälkimmäiset ovat kuitenkin sitoutuneita toisiinsa ja haluaisivat onnellisemman parisuhteen, minkä takia ovat tulleet kurssille.

Esittelen seuraavissa luvuissa ne parisuhdetyytit, jotka kurssilaisten vastauksien pohjalta voi luoda. Olen nimennyt tyytit karrikoidusti niiden ominaispiirteiden mukaisesti *yhdessä onnellisiin* ja *onnea etsiviin*. Tämä ei tarkoita sitä, että tyyppiin kuuluvat suhteet olisivat täydellisesti onnellisia tai onnettomia, vaan sitä, että lähtökohtaisesti suhdetta kuvaa enemmän jompikumpi näistä termeistä. Nimitykset eivät korreloi myöskään sen kanssa, millaisia suhteista tulee kurssin vaikutuksesta: lähtökohtaisesti yhdessä onnellisilla pareilla muutos parempaan on pienempi kuin lähtökohtaisesti onnea etsivillä pareilla.

Suurin osa pareista kuuluu onnea etsivien pariskuntien ryhmään. Kuitenkin ero on pieni: yhdessä onnellisia pareja on tutkimusaineiston perusteella kurssille osallistuneista pareista kolme ja onnea etsiviä viisi. Kurssin jälkeen lähes kaikki parit voisi luokitella yhdessä onnellisiin pareihin. Kurssi siis auttoi erillisyyden vaiheessa olevia pareja siirtymään yhteyden vaiheeseen suhteessaan.

### 9.2 Yhdessä onnelliset pariskunnat

Yhdessä onnelliset pariskunnat ovat jo valmiiksi ennen kurssille tuloa onnellisia parisuhteissaan. Suhteen molemmat osapuolet ovat tyytyväisiä parisuhteeseen eikä heillä ole käynyt mielessäkään, että kumppanista voisi erota.

Suhteessa ei ole vaikeita ristiriitoja ja keskusteluyhteys kumppaneiden välillä on hyvä. Seksuaalisuhteessa tai arjen tilanteissa voi olla onnellisimmillakin pareilla välillä pieniä suvantovaiheita ja ristiriitoja, mutta niistä yhdessä onnellinen pariskunta selviää keskustelemalla tilanteesta heti. Yhdessä onnelliset pariskunnat ymmärtävät, että parisuhteessa kuuluukin tulla kesiä ja syksyjä sekä kylmiä talvia. Niillä kaikilla on oma merkityksensä suhteelle ja pariskunnat osaavat hyödyntää erilaiset vaiheet omaan kasvuun ja parisuhteen kasvuun nähden positiivisella tavalla.

Nämä suhteet saattavat olla kestäneet melko vähän aikaa, jolloin ne ovat vielä symbioosivaiheessa, jolloin on luonnollista, että oma kumppani nähdään täydellisenä ja ilman vikoja. Kuitenkin tämän ryhmän suhteisiin voi kuulua myös pidempään kestänyt parisuhde, jossa kumppanit ovat tyytyväisiä toisiinsa ja parisuhteeseensa.

Parisuhteessa yhdessä onnellisina elävät ovat yleensä erittäin tyytyväisiä omaan suhteeseensa eikä tyytyväisyys muutu parisuhdekurssin johdosta. Vahvuuksia näissä suhteissa on sitoutuminen ja rakastaminen sekä halu olla yhdessä. Edelleen yhdessä onnelliset pariskunnat kokevat olevansa läheisiä kumppaninsa kanssa ja heillä on suhteessaan lämmin ja läheinen ilmapiiri.

Ongelmana ja haasteena näillä pariskunnilla melko vähän aikaa kestäneissä parisuhteissa on se, että kumppanit eivät vielä tunne toisiaan kovin hyvin. Pidempään kestäneissä suhteissa ongelmia ovat tyypillisesti ajanpuute sekä hetkelliset kommunikointivaikeudet. Yhdessä onnellisten pariskuntien mahdolliset ongelmat johtuvat useammin toisen kumppanin henkilökohtaisesta hankaluudesta tai ongelmasta elämässä, kuin parisuhteesta itsestään nousevasta ristiriidasta.

Parisuhteen rikastuttamiskurssilta onnelliset pariskunnat saavat vähemmän irti kuin onneaan etsivät. Kun parisuhteessa menee valmiiksi hyvin, kurssin anti onnellisemmille voi olla se, että huomaa sellaisia suhteen osa-alueita, joita ei ole aikaisemmin ajatellut ollenkaan ja joiden mahdollisista ongelmista ei ollut tietoinen. Näin ollen kurssi saattaa jopa jossain määrin lisätä yhdessä onnellisten parien tyytymättömyyttä parisuhteeseen. Vaikka rikastuttamiskurssin tarkoitus on tehdä hyvistä suhteista parempia, ja kurssit keskittyvät suhteessa jo olemassa olevan hyvään, ne tuovat kuitenkin esille myös ongelmia ja avaavat kurssilaisten silmiä näkemään sellaisia asioita, jotka omassa suhteessa eivät toimi.

### 9.3 Onnea etsivät pariskunnat

Onnea etsivät pariskunnat ovat ennen kurssia melko tyytyväisiä parisuhteisiinsa. Onneaan etsivissä parisuhteissa on vaikeita ristiriitoja joko molempien tai toisen kumppanin mielestä ja eroaikkeet ovat käyneet joko toisen puolison mielessä tai niitä ei ole suhteessa ollut ollenkaan.

Kokonaisuudessaan onnea etsivät pariskunnat ovat kuvausten perusteella hieman onnettomampia kuin yhdessä onnelliset ja niissä on lisäksi enemmän tai isompia ristiriitoja kuin onnellisemmissa suhteissa. Tiedonkulussa onnea etsivät pariskunnat kertovat olevan ongelmia ja kommunikaatio-ongelmat voivat olla aiheuttaneet myös suuria ristiriitoja näissä suhteissa, koska väärinymmärrykset ovat jääneet selvittämättä parisuhteen historian aikana. Toinen syy, miksi kommunikaatio aiheuttaa ongelmia ja ristiriitoja onneaan etsiville on se, että kun kommunikaatio on heikkoa, sen avulla ei pystytä selvittämään myöskään muista asioista johtuvia ristiriitoja, jolloin oleellinen riitojen selvittämisen väline puuttuu suhteesta.

Myös seksuaalisuhteessa voi onnea etsivillä pariskunnilla olla ongelmia. Tämän syynä on aineiston mukaan pitkien suhteiden aikana vähentynyt fyysinen läheisyys ja läheisyyden osoittaminen, joka vaikuttaa suoraan seksuaalisuhteeseen negatiivisesti. Monet onnea etsivistä pareista toivoisivat kurssin lähentävän heitä ja antavan ideoita, miten seksuaalielämän saa uudelleen syttymään.

Vahvuutena onnea etsivien parisuhteissa on pitkään yhdessä oleminen ja sitoutuminen kumppaniin. Onnea etsivät ovat myös tottuneet tekemään asioita yhdessä, joka lisää toisen tuntemista ja kiintymystä kumppaniin. Onnea etsivien parisuhteen kesto on tyyppillisesti noin viidestä vuodesta ylöspäin aina neljännesvuosisataan asti ja senkin yli. Tämä tukee esimerkiksi Jallinojan teoriaa, jonka perusteella onneaan etsivät pariskunnat ovat tyyppillisimmillään yhteyden vaiheessa.

Kurssin vaikutukset onnea etsiviin parisuhteisiin ovat positiivisemmat kuin yhdessä onnellisilla pareilla. Onnea etsivät parit lähentyivät kurssin aikana ja he uskovat saaneensa eväitä suhteen arkeen ja erityisesti kommunikaatioon kurssilta. Onnea etsivien suhteiden ne osapuolet, jotka ennen kurssia olisivat voineet harkita eroamista, eivät harkitsisi sitä enää kurssin jälkeen.

Kommunikaatio parani onnea etsivillä pareilla joko niin, että kurssi avasi keskustelukanavat kumppaneiden välillä tai niin, että kurssi lisäsi keskustelua eri asioista pari-

suhteessa. Onnea etsivät ovat tyypillisesti sitä mieltä, että parisuhteen rikastuttamiskurssille kannattaa osallistua, koska se lähentää kumppaneita, ehkäisee suhteen urautumista ja tuo vaihtelua arkeen.

## 10 Johtopäätökset

### 10.1 Tutkimustulokset

Tämä tutkielma selvittää, millaisia pariskuntia parisuhteen rikastuttamiskursseille ha-  
keutuu. Se selvitetään tutkimalla kurssilaisten käsityksiä omista parisuhteistaan ennen  
ja jälkeen kurssin, millaisia ajatuksia ja odotuksia heillä on kurssista sekä sitä, miten  
he kokivat parisuhteen rikastuttamiskurssin.

Yhdelläkään kurssin osallistujapareista ei ole parisuhteestaan sellaista käsitystä, että  
siinä toimisi kaikki hyvin eikä olisi kehitettävää. Toisin sanoen kurssilaisten käsitykset  
suhteistaan ovat melko maanläheisiä eivätkä he pidä parisuhteitaan vain ruusuilla tans-  
simisena. Parisuhteen eri osa-alueet kaipaavat eri suhteissa erilaista huomiota niitä pa-  
risuhdekurssin viitekehyksessä ajateltaessa. Joillain kehittämistä on yhteisen ajan löy-  
ttämisessä, joillain läheisyyden puutteessa, joillain toisen huomioonottamisessa ja joil-  
lain kommunikaatiossa.<sup>388</sup>

Kurssilaisten käsitykset oman parisuhteensa vahvuuksista ennen kurssia voidaan jakaa  
seuraaviin ryhmiin: sitoutuneisuus toiseen ja halu olla yhdessä kumppaninsa kanssa,  
samanlaiset arvot ja huumori, yhteiset harrastukset sekä läheisyys suhteessa. Sitoutu-  
neisuus tulee esille jo siinä, että parit ovat lähteneet parisuhdekurssille. He haluavat  
antaa parisuhteelleen aikaa ja kehittyä siinä. He arvostavat parisuhdetta niin paljon,  
että haluavat saada siitä mahdollisimman hyvän ja toimivan.<sup>389</sup>

Kommunikaatio ja vuorovaikutus ovat jokaisessa parisuhteessa aineiston mukaan sel-  
laisia osa-alueita, joissa voisi kehittyä ja joista voi osoittaa asioita, jotka eivät toimi.  
Tällaisia ovat muun muassa väärinymmärtäminen ja riitatilanteessa toimiminen.  
Osalla pareista oli oman käsityksensä mukaan erittäin huono vuorovaikutussuhde en-  
nen kurssille tuloa, mutta se kurssin vaikutuksesta se parani huomattavasti. Myös niillä  
pareilla, joilla vuorovaikutus ainakin jollain tavoin toimi jo ennen kurssia, kommuni-  
kaatio lisääntyi ja rikastui kurssin vaikutuksesta.<sup>390</sup>

Aineiston mukaan kurssilaisten parisuhdekäsitykset muuttuivat kurssin aikana ja vai-  
kutuksesta. Parisuhteissa lisääntyi toisen huomioiminen. Kurssilta sai erilaisia eväitä  
arkeen. Näiden kurssilta löydettyjen eväiden avulla pystyy aineiston mukaan lisää-

---

<sup>388</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>389</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>390</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.



mään huomioimista ja hoitamaan suhdetta, mikä lisää puolestaan parisuhdetyytyväisyyttä. Kurssin vaikutuksesta pariskunnat antavat parisuhteelleen enemmän aikaa ja myös itsellensä suhteen yksilöinä aikaa. Myös nämä lisäävät aineiston mukaan parisuhdetyytyväisyyttä.<sup>391</sup>

Kurssilaiset kokivat rikastuttamiskurssin hyödyllisenä parisuhteelleen ja he suosittelisivat lähes poikkeuksetta myös muille pariskunnille. Kurssi auttoi parisuhteen eri osalueiden hahmottamisessa ja se tarjosi erilaisia keinoja parantaa parisuhteen arkea. Ulkoisista seikoista kurssilaisilla oli myös hyvät kokemukset. Kurssi olisi tosin aineiston mukaan voinut kestää pidempään, jotta kaikki käsiteltävät asiat oltaisi voitu käydä läpi hieman syvemmin. Vertaisohjaajaparin oltaisi myös toivottu olevan enemmän henkisesti läsnä ja lähempänä kurssilaisia. Pääasiassa kurssikokemukset olivat kuitenkin erinomaisia ja kurssilaiset olivat tyytyväisiä siihen, että osallistuivat kurssille.<sup>392</sup>

Kurssilaisten parisuhdekäsitysten ja kurssikokemusten pohjalta olen luonut kaksi esimerkkiä sellaisista pariskunnista, jotka parisuhteen rikastuttamiskurssille hakeutuvat. Yhdessä onnelliset pariskunnat ovat verrattain tyytyväisiä parisuhteeseensa, he viihtyvät hyvin yhdessä eikä heillä ole vaikeita ristiriitoja suhteissaan. Ristiriitoja ja tyytymättömyyttä yhdessä onnellisilla kuitenkin on, ja ne aiheutuvat yleisimmin ajankäyttöön liittyvistä erimielisyyksistä sekä kommunikaatiovaikeuksista.

Onneaan etsivät pariskunnat ovat tyypillisesti olleet useita kymmeniä vuosia yhdessä ja heidän vahvuutenaan on toisen tunteminen ja sitoutuminen parisuhteeseen. Onneaan etsivillä voi olla suhteissaan vaikeitakin ristiriitoja ja toinen kumppaneista voi olla miettinyt eroamista, mutta nämä ajatukset unohtuvat parisuhdekurssin jälkeen. Onneaan etsivillä voi olla suuria ongelmia kommunikaatiossa ja he eivät ole kovinkaan tyytyväisiä seksuaalielämäänsä. Ilmapiiri voi kuitenkin olla onneaan etsivien suhteessa lämmin ja läheinen, mikä selittyy korkealla sitoutumisen asteella sekä sillä, että kumppanit haluavat kuitenkin tehdä töitä suhteen jatkumisen eteen.

Tutkimus osoittaa, että parisuhteen rikastuttamiskurssille hakeutuu pariskuntia, joilla menee melko hyvin parisuhteessaan ja he haluavat tehdä töitä vielä paremman parisuhteen eteen. Tämä on yhteneväinen linja rikastuttamiskurssin periaatteen, jonka mukaan sen tehtävä on tehdä hyvistä suhteista vielä parempia, kanssa. Onnea etsivillä pareilla kurssin vaikutukset ovat suuremmat kuin yhdessä onnellisilla pareilla, mutta

---

<sup>391</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

<sup>392</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a ja palautelomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014b.

joka tapauksessa kurssi vaikuttaa parisuhteeseen positiivisesti erityisesti kommunikaation ja vuorovaikutuksen paranemisen osalta.

Mielenkiintoista olisi selvittää, miten kurssin vaikutukset näkyvät pariskuntien arjessa kurssin jälkeen. Kyselylomakkeet täytettiin kurssin lopussa, jolloin muutosprosessi voi olla käynnissä eikä kaikkia asioita ole vielä sisäistänyt omaan suhteeseensa ja itseensä liittyen. Tämä tutkimus ei pyri osoittamaan, miten kurssin asiat synkronoituivat pariskuntien elämään käytännössä. Se osoittaa sen prosessin, jonka kurssilaiset uskovat kurssin saaneen heidän suhteissaan aikaan, sekä sen, miten tuota prosessia voi peilata kurssilaisten omiin parisuhdekäsityksiin.

## **10.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Tämä tutkimus parisuhteen rikastuttamiskurssista kertoo siitä, mitä kokemuksia kurssilaisilla on omasta parisuhteestaan ennen rikastuttamiskurssia sekä sen jälkeen. Myös kurssilaisten kokemuksia kurssista kartoitetaan tutkimuksessa. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa monet asiat, kuten kyselylomakkeen kysymykset. Lomakkeen kysymyksillä pyrittiin selvittämään kurssilaisten kokemuksia kurssista ja niillä myös saatiin vastauksia tähän. Kuitenkin ne olisivat voineet olla vielä kattavammat ja selkeämmin muotoillut.

Suurimmaksi osaksi kurssilaiset olivat vastanneet jokaiseen kysymykseen, mutta varsinkin kurssin lopuksi täytetyssä lomakkeessa oli useampi jättänyt vastaamatta joihinkin yksittäisiin kysymyksiin.<sup>393</sup> Kurssin lopussa täytettiin myös palautelomake, joten kurssilaisten ollessa väsyneitä kurssin jäljiltä, ei välttämättä jaksanut keskittyä pitkän lomakkeen täyttämiseen ja avoimiin kysymyksiin vastaamiseen. Kato ei kuitenkaan ollut tutkimusaineistossa merkittävä: kaikki kurssilaiset olivat vastanneet sekä kurssin alun ja lopun lomakkeisiin sekä palautelomakkeeseen. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Sekä ensimmäisessä että toisessa kyselylomakkeessa olleet Likertin asteikkoon perustuvat kysymykset lisäävät avointen kysymysten luotettavuutta. Niillä pyrittiin täydentämään kvalitatiivisista kysymyksistä saatua tietoa. Kurssilaisella oli mahdollisuus

---

<sup>393</sup> Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta 2014a.

avata strukturoitujen kysymyksien vastauksia avoimissa kysymyksissä, koska ne käsittelevät samoja teemoja ja asioita. Näin saatiin monipuolisemmin tietoa kurssilaisten kokemuksista kurssista, kuin pelkillä avoimilla kysymyksillä olisi saatu.

Jos aineisto kerättäisiin nyt, olisi kyselylomakkeessa erilaisia kysymyksiä kuin toteutuneessa lomakkeessa oli. Tutkielman alkuperäinen tutkimustehtävä olisi ollut selvittää rikastuttamiskurssilaisten kokemuksia kurssista, mutta aineistoa analysoidessani totesin, että se kertoo enemmän kurssilaisten parisuhteista ennen ja jälkeen kurssin kuin heidän kurssikokemuksistaan. Näin ollen tutkimustehtävä muotoutui sellaiseksi, kuin se tässä tutkielmassa on esitelty ja tutkimuskysymykseksi tuli kokemusten selvittäminen kuitenkin niin, että pääpaino on kurssilaisten parisuhdekäsityksissä.

## 11 Lähde- ja kirjallisuusluettelo

### 11.1 Lähteet

#### 11.1.1 Painamattomat lähteet

- 2014a Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta. Tutkijan hallussa.
- 2014b Palautelomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssilta. Tutkijan hallussa.
- 2014c Kyselylomakkeet Rikasta minua! -parisuhdekurssin vetäjille. Tutkijan hallussa.

#### 11.1.2 Painetut lähteet

Avioliittolaki

- 1929 13.9.1929/234. Avioliiton solmiminen ja purkaminen. 1 luku (16.4.1987/411). 2§.

Kirkollisten toimitusten kirja

- 2008 Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkokäsikirja III. Kirkollisten toimitusten kirja. Kasuaalitoimitukset. Helsinki: Kirjapaja.

Kataja-Parisuhdekeskus ry

- s.a [2014] Rikasta minua. Matkalla parempaan parisuhteeseen -kirjanen.

Liljeström, Sari & Kataja-Parisuhdekeskus ry:n työtiimi

- s.a Rikasta minua -kirjanen.

Kataja-Parisuhdekeskus ry:n arkisto

- s.a Rikasta minua! -parisuhdekurssin ohjaajille tarkoitettu kurssimateriaali. Tutkijan hallussa.

Pyhä Raamattu

- 1992 Pyhä Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Suomen Piplia-seura 1992.

Rakkauden lahja

- 2008 Rakkauden lahja. Piispojen puheenvuoro perheestä, avioliitosta ja seksuaalisuudesta. Helsinki: Kirjapaja.

#### 11.1.3 Internet-lähteet

Kataja-Parisuhdekeskuksen internetsivut:

Rikasta minua! -kurssit

<http://katajary.fi/suhteen-hyvinvointiin/kurssit/rikasta-minua-kurssi/rikasta-minua-tulevat/223-rikasta-minua>. Viitattu 21.1.2015.

<http://katajary.fi/suhteen-hyvinvointiin/kurssit/rikasta-minua-kurssi>. Viitattu 13.2.2015.

<http://katajary.fi/suhteen-hyvinvointiin/kurssit/rikasta-minua-kurssi/rikasta-minua-tulevat?page=1>. Viitattu 17.2.2015.

Sateenkaariparien kurssit

<http://katajary.fi/suhteen-hyvinvointiin/kurssit/sateenkaariparien-kurssit>. Viitattu 24.11. 2014

Tietoa yhdistyksestä

<http://katajary.fi/kataja-ry>. Viitattu 5.12.2014.

Yhteisöjäsenet

<http://katajary.fi/kataja-ry/jasenyys/yhteisojasenet>. Viitattu 5.12.2014.

## **11.2 Kirjallisuus**

### **11.2.1 Internet-linkit**

Clinebell, Howard J. Jr.

1975 Growth Counseling for Marriage Enrichment. <http://www.religion-online.org/showbook.asp?title=496>. Viitattu 8.4.2015.

Parisuhteen palikat -luento luottamuksesta.

<http://www.parisuhteenpalikat.fi/materiaalia/luennot/luottamus.pdf>. Viitattu 6.1.2015.

Parisuhteen palikat -internetsivut. Sitoutuminen.

<http://77.240.19.12/~palikat/wp-content/uploads/2015/02/sitoutuminen.pdf>. Viitattu 9.3.2015.

### **11.2.2 Painettu kirjallisuus**

Clinebell, Howard J. Jr.

1966 Basic Types of Pastoral Counseling. New resources for Ministering to the Troubled. Suomentanut: Leena Levanto. Helsinki: Gaudeamus.

Erkkilä, Maria

2009 Perhe riskinä ja täyttymyksenä – Parisuhde, lapset ja uskonnollisuus Virtaa välillämme suhdekurssilaisten perheasenteissa. Kirkkososiologian pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Gray, John

1992 Men are from Mars, Women are from Venus. Suomentanut: Pirjo Latvala. Helsinki: WSOY.

1995 Mars and Venus. Together Forever. Suomentanut: Pirjo Latvala. Helsinki: WSOY.

Haapakoski, Paavo

1997 Parisuhde ja vanhemmuus. – Sielunhoidon käsikirja. Toim. Kirsi Aalto, Martti Esko ja Matti-Pekka Virtaniemi. Helsinki: Kirjapaja. 134–150.

- Hardy, Kirsi-Mari  
2012 Avioliittoleiriltä palikoita parisuhteen arkeen. Sosiaalialan opinnäytetyö. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Häyrynen, Seppo  
1997 Hengellinen ohjaus. – Sielunhoidon käsikirja. Toim. Kirsi Aalto, Martti Esko ja Matti-Pekka Virtaniemi. Helsinki: Kirjapaja. 382–397.
- Jallinoja, Riitta  
1997 Moderni säädyllisyys. Aviosuhteen vapaudet ja sidokset. Helsinki: Gaudemus.  
2000 Perheen aika. Helsinki: Otava.
- Kiiski, Jouko  
2002 Rakkaus lamassa. Parisuhdeongelmat ja 1990-luvun talouskriisi. Kirkon tutkimuskeskus sarja A nro 77. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.
- Klaavu, Riikka  
2005 Virtaako välillämme? – Miten parisuhdekurssin tavoitteet täyttyivät osallistujien kokemuksen mukaan? Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Pieksämäki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kontula, Osmo  
2004 Perhepolitiikka käännekohdassa. Perhebarometri 2004. Väestöntutkimuslaitos E 18/2004. Helsinki: Väestöliiton Väestöntutkimuslaitos.
- Kuronen, Matti J.  
1982 Rikasta minua – Kirja avioliiton kasvumahdollisuuksista. Helsinki: WSOY.
- Kärkkäinen, Hannele  
2006 Parisuhde ja sen muutos lyhyen parisuhdeintervention perusteella. Gottmanin toimintamallin kokeilu. Psykologian syventävien opintojen tutkielma. Joensuun yliopisto.
- Markman, Howard & Stanley, Scott & Blumberg, Susan L.  
1994 Fighting for Your Marriage. Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love. Suomentanut: Hilikka Pekkanen. Helsinki: WSOY.
- McGrath, Alister E.  
2011 Christian Theology. An Introduction. Suomentanut: Satu Kantola. Helsinki: Kirjapaja.
- Mezrar, Sari  
2005 Virtaa Välillämme -projektin ohjaajaparien motivaatio vapaaehtoiseen parisuhdetyöhön sekä palaute ja kehittämisideat projektista. Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Miller, Sherod B. & Miller, Phyllis & Nunnally Elam W. & al.

- 1979 Talking Together. Couple Communication I. Interpersonal Communication Programs. Suomentanut: Liisa Tuovinen. Helsinki: Kirjapaja.
- Määttä, Kaarina
- 1995 Kumppanin valinta rakkausskeemaa muokkaavana kokemuksena. Osa II. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 21. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- 1997a Miten rakkaussuhde kehittyy ja säilyy. Teoreettista tarkastelua. Osa III. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 23. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- 1997b Mitä tapahtuu kun rakastuu? Rakastumisprosessi korkeakouluopiskelijoiden, tutkimustiedon ja runoilijoiden näkökulmasta. Osa IV. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 25. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- 1999 Rakastumisen lumous. Helsinki: WSOY.
- 2000 Kestävä parisuhde. Helsinki: WSOY.
- Niemelä, Kati
- 2003 Uskonnollisuus eri väestöryhmissä. – Moderni kirkkokansa. Suomalaisen uskonnollisuus uudella vuosituhatluvalla. Toim: Kimmo Kääriäinen, Kati Niemelä ja Kimmo Ketola. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 82. 187–220.
- Nurminen, Hennariikka
- 2007 Parisuhde ja sen muutos Gottmanin toimintamalliin perustuvan intervention seurauksena. Psykologian pro gradu -tutkielma. Joensuun yliopisto.
- Paajanen, Pirjo
- 2003 Parisuhde koetuksella. Käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Perhebarometri 2003. Väestöntutkimuslaitos E 17/2003. Helsinki: Väestöliiton Väestöntutkimuslaitos.
- 2007 Mikä on minun perheeni? Suomalaisen käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997. Perhebarometri 2007. Väestöntutkimuslaitos E 30/2007. Helsinki: Väestöliiton Väestöntutkimuslaitos.
- Porio, Anja & Porio, Ilkka
- 1989 Parisuhde paremmaksi. Elämäkoulussa -sarjan 4. osa. Helsinki: WSOY.
- Puro, Jukka-Pekka
- 1998 Johdatus puheviestinnän teorioihin. Helsinki: Gaudeamus.
- Tuovinen, Liisa
- 1981a Perhetyön mahdollisuudet seurakunnassa. Helsinki: Suomen kirkon seurakuntatoiminnan keskusliitto.
- 1981b Yhdessä kasvamaan – Keskusteluja aviosuhteen rikastuttamisesta. Helsinki: Kirkon perheasiaintoimisto, Suomen kirkon seurakuntatoiminnan keskusliitto.
- Wahlström, Jari
- 1988 Vuorovaikutus ja muutos. Katsaus systeemisten perheterapioiden interaktio- ja kommunikaatioteoreettiseen perustaan. Jyväskylän yliopiston

psykologian laitoksen julkaisuja 299. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston psykologian laitos.



# Liitteet

## Liite 1. Ohjeistuskirje kurssin vertaisohjaajille



Hyvät Rikasta minua! -kurssin vetäjät

Puhelinkeskusteluihimme viitaten kiitän teitä jo tässä vaiheessa yhteistyöstä ja siitä, että olette luvanneet toteuttaa tämän kyselyn pitämänne Rikasta minua! -kurssin yhteydessä.

Seuraavassa vielä ohjeita kyselyn suorittamiseksi:

Rikasta minua! -parisuhdekurssin kyselylomakkeen täyttöohjeita teille tiedoksi:

- Kurssilaiset täyttävät kyselylomakkeet kurssin alussa (lomakkeeseen merkitty ”kysely 1”) ja kurssin lopussa (lomakkeeseen merkitty ”kysely 2”)
- Samalla, kun kurssilaiset täyttävät lomakkeet kurssin lopussa, kerätään heiltä myös palaute, joka kerätään erillisellä lomakkeella (Katajan oma lomake ohjaajakansiossa)
- Lomakkeet täytetään itsenäisesti, eli pariskunta ei tee yhteistyötä täyttämässä
- Lomakkeiden täyttämiseksi olisi hyvä olla riittävästi aikaa (esim. 45 minuuttia alussa ja lopussa)
- Kurssin vetäjät keräävät lomakkeet, kun ne ovat täytetty
- Lomakkeet toimitetaan Itä-Suomen yliopistoon minulle oheisilla kirjekuorilla.

Jos teillä on vielä kysyttävää, ottakaa minuun yhteyttä.

Joensuu 9.10.2014

Heidi Brand

p: 040-830 9738

heibra@student.uef.fi

## Liite 2. Ohjeistuskirje kurssilaisille



### Hyvä parisuhdekurssille osallistuja

Useimmille suomalaisille parisuhde ja perhe ovat elämässä erittäin tärkeitä asioita. Parisuhdetaitoja voi kehittää monin tavoin, esimerkiksi osallistumalla Rikasta minua! -kurssille. Tämän kurssin yhteydessä tehdään osallistujille kysely, jonka avulla kerätään tietoa heidän kokemuksistaan saamastaan ohjauksesta ja opetuksesta. Kurssilaiset osallistuvat kyselyyn anonymisti eikä heidän henkilöllisyytensä tule tutkijan ja heidän ohjaajien tietoon. Tutkimuksessa ei myöskään kerrota millä paikkakunnalla ja milloin parisuhdekurssi on pidetty. Kerättyä kyselyaineistoa käytetään luottamuksellisesti noudattaen Itä-Suomen yliopiston tutkimuseettisiä ohjeita.

Kysely suoritetaan sekä kurssin alussa että lopussa kyselylomakkeilla. Kyselyn suorittavat kurssin ohjaajat, jotka toimittavat täytetyt kyselylomakkeet Itä-Suomen yliopistoon teologian opiskelija Heidi Brandille. Brand tekee kyselyaineistosta pro gradu -tutkielman, joka on sen valmistuttua kaikkien halukkaiden luettavissa Itä-Suomen yliopiston kirjaston verkkojulkaisuna. Tutkielman ohjaajina toimivat käytännöllisen teologian professori Paavo Kettunen ja käytännöllisen teologian yliopistonlehtori Jouko Kiiski.

Kyselylomakkeita täyttäessäsi noudata seuraavia ohjeita:

- Lue kysymykset huolellisesti ja vastaa jokaiseen kysymykseen.
- Monivalintakysymysten kohdalla rengasta itseäsi kuvaava vastausvaihtoehto.
- Avoimiin kysymyksiin kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan. Tarvittaessa voi jatkaa paperin toiselle puolelle. Pyri vastaamaan kysymyksiin laajasti ja monipuolisesti.
- Jokainen täyttää lomakkeen itsenäisesti.
- Kirjoita lomakkeeseen tarkka syntymäaika, koska sen avulla voidaan yhdistää anonymisti ensimmäinen ja toinen lomakkeesi.
- Kirjoita lomakkeeseen myös kumppanisi tarkka syntymäaika, koska sen avulla voidaan yhdistää sinun ja kumppanisi vastaukset anonymisti toisiinsa.

Toivottavasti haluat osallistua tähän tutkimukseen, vaikka tutkimukseen osallistuminen onkin vapaaehtoista. Saatua tutkimustietoa käytetään hyväksi parisuhdekurssien kehitystyössä, joten voit omalta osaltasi auttaa kurssien kehittämistyötä.

Joensuussa 7.10.2014

Heidi Brand  
teologian opiskelija  
p: 040-830 9738  
heibra@student.uef.fi

Paavo Kettunen  
professori

Jouko Kiiski  
yliopistonlehtori, dosentti

### **Liite 3. Kyselylomake kurssin vertaisohjaajille**

#### **KYSELYLOMAKE KURSSIN VETÄJILLE**

(Täytetään kurssin lopussa)

**1. Syntymävuotesi:** \_\_\_\_\_

**2. Sukupuolesi:**

- 1 nainen
- 2 mies

**3. Ammattisi?** \_\_\_\_\_

**4. Koulutuksesi?** \_\_\_\_\_

**5. Missä parisuhdemuodossa elät?**

- 1 avioliitossa
- 2 avoliitossa
- 3 seurustelusuhteessa
- 4 rekisteröidyssä parisuhteessa

**6. Miten pitkän ajan ja miten paljon olet toiminut parisuhdekouluttajana?**

**7. Mitkä asiat motivoivat sinua toimimaan parisuhdekouluttajana?**

**8. Miten hyvin mielestäsi tämä Rikasta minua! -kurssi onnistui?**

**9. Miten haluaisit muuttaa tai kehittää Rikasta minua! -kurssia?**

**KIITOS VASTAUKSESTASI!**

## Liite 4. Kyselylomake kurssin alussa

### KYSELYLOMAKE nro 1

1. a) Tarkka oma syntymäaikasi: päivä \_\_\_\_\_, kuukausi \_\_\_\_\_, vuosi \_\_\_\_\_.

b) Tarkka kumppanisi syntymäaika: päivä \_\_\_\_\_, kuukausi \_\_\_\_\_, vuosi \_\_\_\_\_.

#### 2. Sukupuolesi:

3 nainen

4 mies

#### 3. Missä parisuhdemuodossa elät?

5 avioliitossa

6 avoliitossa

7 seurustelusuhteessa

8 rekisteröidyssä parisuhteessa

#### 4. Miten tyytyväinen olet tällä hetkellä parisuhteeseesi?

1 erittäin tyytyväinen

2 tyytyväinen

3 melko tyytyväinen

4 ei tyytyväinen, enkä tyytymätön

5 melko tyytymätön

6 tyytymätön

7 erittäin tyytymätön

#### 5. Seuraavassa on joitakin parisuhdetta ja Rikasta minua! -kurssia koskevia väitteitä. Ympyröi vastausvaihtoehto, joka parhaiten vastaa mielipidettäsi.

VÄITTEET	toisaalta					
	täysin maa mieltä	sa- mieltä	kutakuin- kin samaa mieltä	samaa, toisaalta eri mieltä	jokseen- kin eri mieltä	täysin eri mieltä
uskon kurssin lisäävän tyyty- väisyyttäni parisuhteeseen	5		4	3	2	1
ilmapiiri suhteessamme on lämmin ja läheinen	5		4	3	2	1
osaan tunnistaa ja tunnustaa omat tarpeeni parisuhteessa	5		4	3	2	1

osaan kuunnella kumppanini tarpeita ilman vaatimusta niiden täyttämisestä	5	4	3	2	1
oletan, että saan kurssilta konkreettisia apukeinoja parisuhteeni kehittämiseksi	5	4	3	2	1
parisuhteessamme on vaikeita ristiriitoja	5	4	3	2	1
seksuaalisuhteessamme ei ole ongelmia	5	4	3	2	1
parisuhteessamme tiedonkulku onnistuu hyvin	5	4	3	2	1
en voi edes kuvitella, että eroaisin kumppanistani	5	4	3	2	1
minun on helppo keskustella kumppanini kanssa ongelmista	5	4	3	2	1

## 6. Miksi tulit Rikasta minua! -kurssille?

**7. Kuvaile parisuhteesi vahvuuksia, voimavaroja, haasteita ja ongelmia pitkällä aikajänteellä.**

**8. Mitä odotuksia sinulla on kurssin suhteen sekä itsesi että parisuhteesi kannalta?**



**9. Parisuhteen ristiriidat.**

**a) Millaisia ristiriitoja parisuhteessanne on?**

**b) Millaisina koet parisuhteenne ristiriitatilanteet?**

**c) Miten yleensä selvitätte parisuhteenne ristiriitatilanteet?**

**10. Millaisia ajatuksia ja tunteita sinulla on parisuhteeseesi liittyen kurssin alkaessa?**

**Kiitos vastauksistasi!**

## Liite 5. Kyselylomake kurssin lopussa

### KYSELYLOMAKE nro 2

1. a) Tarkka oma syntymäaikasi: päivä \_\_\_\_\_, kuukausi \_\_\_\_\_, vuosi \_\_\_\_\_.

b) Tarkka kumppanisi syntymäaika: päivä \_\_\_\_\_, kuukausi \_\_\_\_\_, vuosi \_\_\_\_\_.

#### 2. Sukupuolesi:

5 nainen

6 mies

#### 3. Missä parisuhdemuodossa elät?

9 avioliitossa

10 avoliitossa

11 seurustelusuhhteessa

12 rekisteröidyssä parisuhhteessa

#### 4. Miten tyytyväinen olet tällä hetkellä parisuhteesesi?

8 erittäin tyytyväinen

9 tyytyväinen

10 melko tyytyväinen

11 ei tyytyväinen, enkä tyytymätön

12 melko tyytymätön

13 tyytymätön

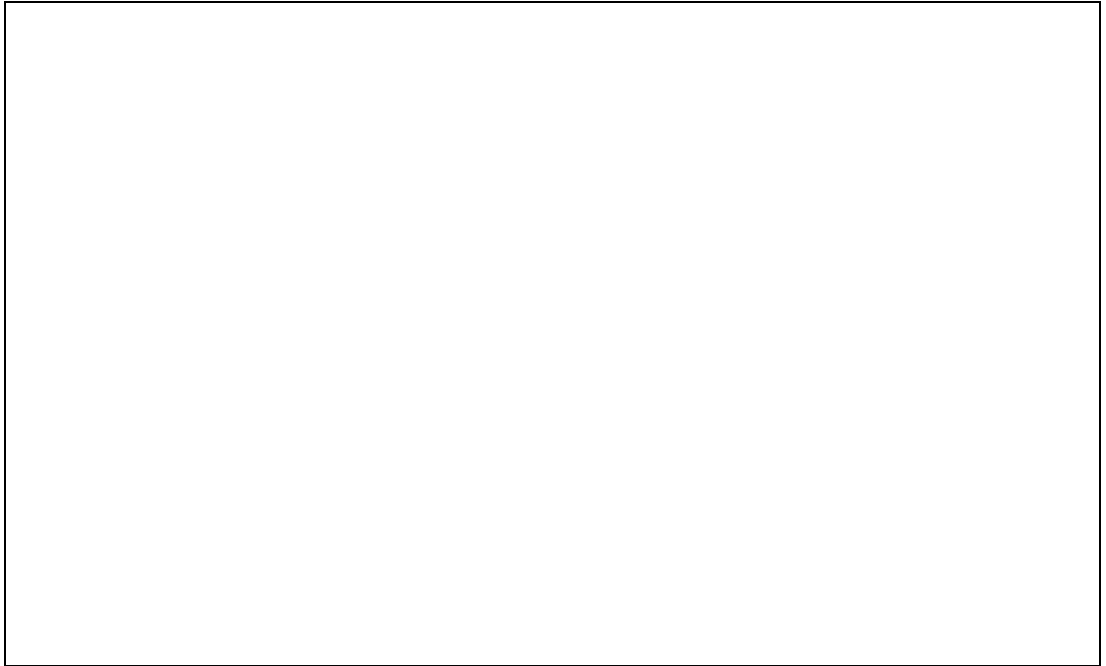
14 erittäin tyytymätön

#### 5. Seuraavassa on joitakin parisuhdetta ja Rikasta minua! -kurssia koskevia väitteitä. Ympyröi vastausvaihtoehto, joka parhaiten vastaa mielipidettäsi.

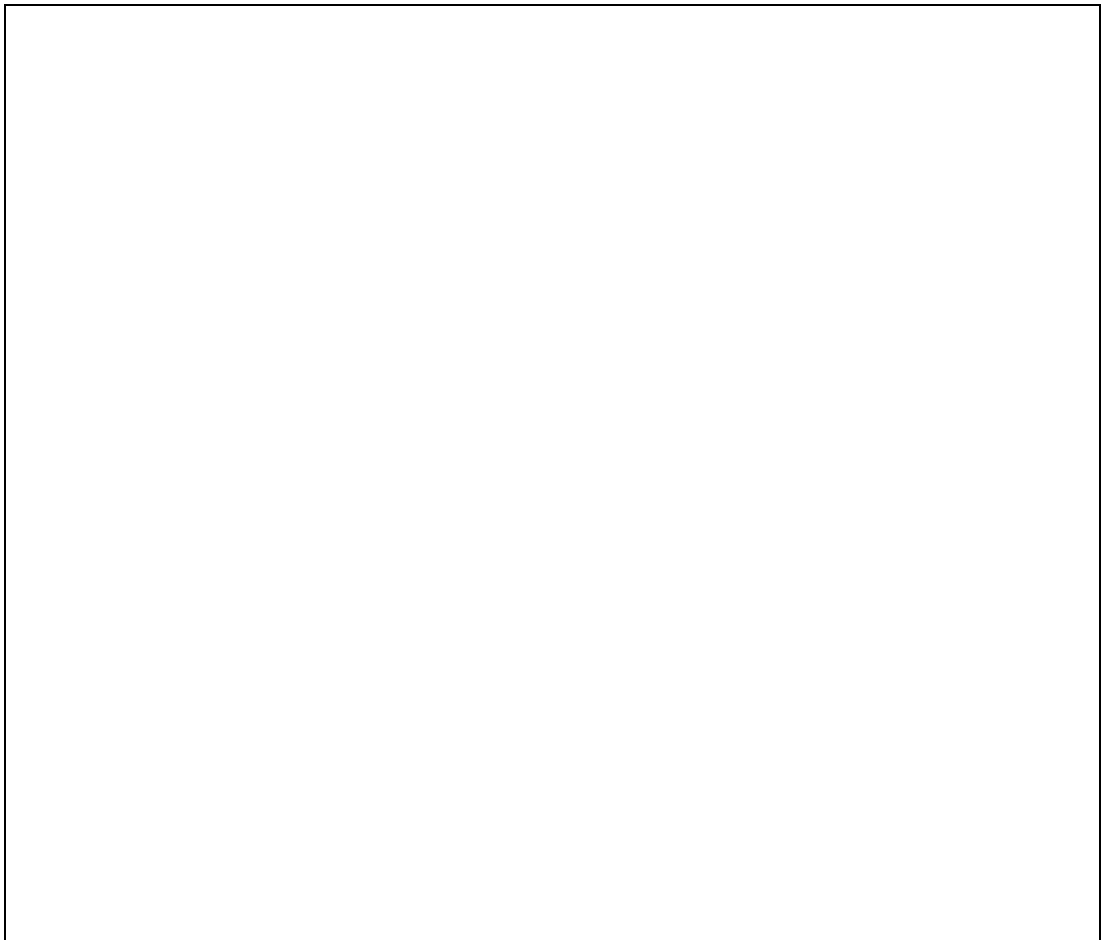
VÄITTEET	toisaalta					
	täysin maa mieltä	sa- mieltä	kutakuin- kin samaa mieltä	samaa, toisaalta eri mieltä	jokseen- kin eri mieltä	täysin eri mieltä
kurssi lisäsi tyytyväisyyttäni parisuhteeseni	5		4	3	2	1
ilmapiiri suhteessamme on lämmen ja läheinen	5		4	3	2	1
osaan tunnistaa ja tunnustaa omat tarpeeni parisuhhteessa	5		4	3	2	1

osaan kuunnella kumppanini tarpeita ilman vaatimusta niiden täyttämisestä	5	4	3	2	1
sain kurssilta konkreettisia apukeinoja parisuhteeni kehittämiseksi	5	4	3	2	1
parisuhteessamme on vaikeita ristiriitoja	5	4	3	2	1
seksuaalisuhteessamme ei ole ongelmia	5	4	3	2	1
parisuhteessamme tiedonkulku onnistuu hyvin	5	4	3	2	1
en voi edes kuvitella, että eroaisin kumppanistani	5	4	3	2	1
minun on helppo keskustella kumppanini kanssa ongelmista	5	4	3	2	1

**6. Miten uskot kurssin vaikuttavan parisuhteeseesi? (Pohdi myös kurssin mahdollisia vaikutuksia parisuhteeseesi pitkällä aikajänteellä, esimerkiksi puoli vuotta.)**



**7. Miten kurssi auttoi sinua hyväksymään kumppanisi erillisenä yksilönä, jolla on omat toiveet ja tarpeet?**



**8. Miten kurssi auttoi sinua puhumaan kumppanisi kanssa läheisyyteen ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista?**

**9. Miten kurssi auttoi sinua parisuhteen vuorovaikutustaidoissa?**

**10. Miksi suosittelisit / et suosittelisi kurssia toisille pariskunnille?**

**11. Mitä muuta haluat sanoa kurssista ja sen vaikutuksesta parisuhteeseesi?**

**Kiitos vastauksistasi!**

**Liite 6. Rikastuttamissopimus**

*Rikastuttamissopimus*

*Me*

---

*ja*

---

*olemme tänään sopineet yhteisen elämän rikastut-  
tamiseksi seuraavaa:*

---

---

---

*aika ja paikka*

*Sopimuksen todistajat ja valvojat:*

*puhelinnumero ja osoite*



## Liite 7. Kurssin palautelomake

64

### Rikasta minua! – parisuhdekurssin palaute

Kurssin ohjaajat: \_\_\_\_\_

Kurssipaikka: \_\_\_\_\_

Ajankohta: \_\_\_\_\_

Parisuhteen ikä: \_\_\_\_\_

Ikäsi: \_\_\_\_\_

**Rastita tätä kurssia parhaiten kuvaava vaihtoehto:**

	Erinomainen	Hyvä	Kohtalainen	Tyydyttävä	Huono
Yleisarvosana kurssista					
Kurssin sisältö ja rakenne					
Työskentelymenetelmät					
Ohjaajien työskentely					
Ryhmän ilmapiiri					

**Kuinka kurssi auttoi sinua omien tavoitteidesi saavuttamisessa?**

	Erinomaisesti	Hyvin	Kohtalaisesti	Tyydyttävästi	Huonosti
1. Kurssi sai minut tuntemaan suurempaa läheisyyttä kumppaniani kohtaan.					
2. Kurssi lisäsi itsetuntemustani.					
3. Kurssi lisäsi ymmärrystäni kumppaniani kohtaan.					
4. Kurssi lisäsi kumppanini ymmärrystä minua kohtaan.					
5. Opin ilmaisemaan ajatuksiani, tunteitani ja tarpeitani kumppanilleni.					
6. Kumppanini oppi ilmaisemaan ajatuksiaan, tunteitaan ja tarpeitaan minulle.					
7. Opin kuuntelemaan kumppaniani.					
8. Kumppanini oppi kuuntelemaan minua.					
9. Kokemusten jakamisesta toisten parien kanssa oli apua.					
10. Kurssi sopi nykyiseen elämäntilanteeseeni.					

Jos vastasit viimeiseen kysymykseen, että tyydyttävästi tai huonosti, kerro lyhyesti, mikä tilanne olisi parempi

## Rastita ajatuksiasi parhaiten kuvaava vaihtoehto

	Täysin samaa mieltä	Lähes samaa mieltä	En osaa sanoa	Lähes eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Ryhmässä oli avoin, rehellinen ja turvallinen ilmapiiri.					
2. On ollut tärkeää huomata, että emme ole yksin omien ongelmienne kanssa, vaan muilla on samantapaisia ongelmia.					
3. Kurssi on auttanut suhteuttamaan omia ongelmia.					
4. Muiden ryhmäläisten näkökulmat ovat auttaneet minua näkemään omaa tilannettamme uusista näkökulmista.					
5. Ryhmässä on saanut kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden pariin kanssa.					
6. Ryhmässä on ollut salliva ilmapiiri.					
7. Ryhmäläiset ovat suhtautuneet ymmärtävästi ja hyväksyvästi kertomiini asioihin.					
8. Ryhmässä on ollut iloa ja hyvää huumoria.					
9. Olen oppinut ja oivaltanut asioita kuuntelemalla muita.					
10. Olen saanut toisten esimerkeistä rohkeutta omaan elämäni.					
11. Rikastuttamissopimuksen tekeminen tuntui mielekkäältä.					

1. Parasta oli \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Vaikeinta oli \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Olisin toivonut, että \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Haluan vielä sanoa, että \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_